Abitare la Soglia

Una cartografia della coscienza

Collana Erranze · 2 — Giovanni Martini

© 2026 Giovanni Martini

Distribuito con licenza Creative Commons BY-NC-SA 4.0
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Edizione cartacea — Collana Erranze, vol. 2

Il testo è stato scritto dall'autore; strumenti di intelligenza artificiale sono stati utilizzati come supporto editoriale (rifinitura linguistica e coerenza del testo).

Prima edizione: 2026

Sommario

Prologo: Una premessa necessaria **5**

Il vizio antico dell'altrove **7**

La filosofia moderna davanti allo specchio **11**

La saggezza orientale: quando l'interno era già tutto **17**

La mistica cristiana: il viaggio verso il centro **21**

La fisica dell'interno: soglia, coscienza e realtà relazionale **25**

La valvola riduttrice: Huxley, Laing e la percezione alterata **31**

La stessa struttura, scala diversa **35**

La psicologia del confine: Freud, Jung, Fromm **37**

I social media: la fabbrica industriale dell'invidia **41**

Il turismo e l'overtourism: la fuga spaziale dall'interno **45**

La coscienza come soglia: Tononi, Gallese, Dennett **49**

Le arti come cartografia dell'interno **57**

La letteratura come abitare l'interno **63**

La fantascienza e il confine interno/esterno **71**

I poeti dell'interno **75**

Epilogo: La via d'uscita, abitare la soglia con consapevolezza **79**

Testi di riferimento **81**

Nella stessa collana **87**

L'autore **89**

Prologo: Una premessa necessaria

C'è una parola che questo saggio userà in senso tecnico, non metaforico: soglia. Non nel senso di limite netto, di linea di demarcazione tra due zone separate. Nel senso opposto: una zona di sovrapposizione in cui due condizioni coesistono senza escludersi. Come il crepuscolo, che non è né giorno né notte ma lo spazio in cui entrambi si compenetrano. Come la riva, che non appartiene né al mare né alla terra ma è il luogo in cui i due si trasformano a vicenda.

È in questo senso che la scienza contemporanea usa il termine. Giulio Tononi, elaborando la teoria dell'informazione integrata, chiama Φ la misura di ciò che emerge quando elementi distinti si integrano in qualcosa di irriducibile alla loro somma: non una linea tra i componenti, ma la zona in cui diventano un tutto. Roger Penrose colloca questo momento nel collasso quantistico, quell'istante in cui la sovrapposizione di stati distinti non si risolve in una scelta definitiva ma abita, per un tempo fisico reale, entrambe le condizioni simultaneamente. Vittorio Gallese lo trova nei neuroni specchio: il meccanismo per cui l'esterno osservato viene già abitato internamente, simulato nel corpo, prima ancora di essere pensato, non interno o esterno, ma interno che abita l'esterno.

La domanda che orienta il percorso è questa: se la soglia tra interno ed esterno non è una separazione ma una zona viva di compenetrazione, se è, letteralmente, ciò che siamo quando siamo coscienti, perché facciamo di tutto per uscirne? Perché tendiamo sistematicamente a

svalutare ciò che viviamo dall'interno e a proiettarci verso ciò che vediamo dall'esterno? Perché la casa dell'altro ci sembra sempre più bella della nostra?

Il vizio antico dell'altrove

C'è un paradosso che accompagna la condizione umana da sempre, riconosciuto in ogni epoca e cultura: tendiamo ad apprezzare molto di più ciò che vediamo di ciò che viviamo. L'esterno altrui appare sempre più ricco, più bello, più desiderabile dell'interno che abitiamo. Seneca lo formulava con una frase brutale nella sua essenzialità: Nusquam est qui ubique est, chi è dappertutto non è da nessuna parte. Il problema non è solo che desideriamo quello che non abbiamo: è che non riusciamo ad abitare davvero quello che abbiamo, e questo ci priva della capacità di vederlo.

La casa è la metafora più immediata. Quella che abitiamo la consumiamo dall'interno, ci scaldiamo, ci stanchiamo, notiamo il rubinetto che perde. La casa dell'altro, invece, la contempliamo dall'esterno come un'opera d'arte: le diamo la forma che vogliamo, senza le incrostazioni dell'esperienza vissuta.

L'adattamento edonico: la macchina che distrugge il piacere

La psicologia moderna chiama questo fenomeno hedonic adaptation, il treadmill edonico: l'essere umano ha una straordinaria capacità di adattarsi a qualsiasi condizione positiva, riportando il livello di soddisfazione al punto di partenza in settimane o mesi. La nuova casa, la nuova relazione, il nuovo successo: tutto diventa rapidamente sfondo, smette di essere figura.

Schopenhauer aveva intuito questa struttura con crudele lucidità prima che la psicologia la misurasse: la vita umana oscilla come un pendolo tra il desiderio (quando manca l'oggetto) e la noia (quando lo si possiede). Il soddisfacimento del desiderio è solo una pausa brevissima, un momento di sollievo, non di gioia.

L'aneddoto di Claudia Schiffer

Una storia, che circola in molte versioni, illustra tutto questo con forza insieme comica e malinconica.

Un uomo naufragato approda su un'isola deserta insieme a Claudia Schiffer. Settimane di solitudine totale, e tra i due nasce una relazione. Il paradiso, in apparenza. Ma dopo qualche tempo, l'uomo appare sempre più pensieroso, quasi triste. Una sera chiede alla donna un favore: può travestirsi da uomo, indossare i suoi abiti, camminare in modo diverso? Lei, stupita, accetta. Lui si avvicina, la chiama con un nome maschile, «Marco!», e poi, con un sorriso finalmente liberato, esclama:

«Amico, non ci crederai mai, ma sono sull'isola con Claudia Schiffer!»

L'uomo aveva bisogno di raccontarlo a qualcuno. Non per esibizionismo banale, ma perché la felicità vissuta dall'interno, senza uno sguardo esterno che la rispecchi e la validi, gli sembrava irreale. Aveva bisogno di vederla attraverso gli occhi immaginari dell'altro, di trasformarla in narrazione, in confronto, in invidia altrui, solo allora diventava vera.

È una storia che Lacan avrebbe amato: il desiderio non è mai diretto all'oggetto, ma sempre mediato dallo sguardo dell'Altro. Desideriamo ciò che l'altro desidera, o ciò che attraverso l'altro possiamo mostrare di avere.

Socrate e il «conosci te stesso»

Il celebre gnōthi seautón, conosci te stesso, inciso sul frontone del tempio di Delfi non era un invito romantico all'introspezione. Era un avvertimento: conoscersi dall'interno è la cosa più difficile. Vediamo con chiarezza l'esterno e con estrema difficoltà l'interno.

Aristotele aggiungeva: abbiamo bisogno di un amico non solo per la compagnia, ma perché l'amico è uno specchio di noi stessi. Senza specchio, non vediamo il nostro volto. La vita vissuta dall'interno perde i propri contorni; solo riflessa nell'altro acquista forma riconoscibile.

La filosofia moderna davanti allo specchio

Da Socrate in poi la filosofia occidentale ha continuato a interrogarsi sul rapporto interno/esterno con strumenti sempre più raffinati. Cinque voci, dal Seicento al Novecento, ne tracciano la mappa.

Pascal: l'uomo che non sa stare in una stanza

Blaise Pascal anticipa di tre secoli la psicologia dell'adattamento edonico con il concetto di divertissement nei Pensées (1670): gli esseri umani si gettano freneticamente nelle occupazioni esterne, il gioco, la caccia, la guerra, la carriera, non per trovare la felicità, ma per evitare di dover stare soli con se stessi. La sua diagnosi è lapidaria:

«Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre.» «Tutta la sventura degli uomini viene da una sola cosa: non saper stare in riposo in una stanza.», Pensées, 139

La stanza è l'interno. La fuga dalla stanza è la fuga da sé. Pascal non dice che le occupazioni esterne siano inutili: dice che la loro funzione principale è narcotizzare l'interno, tenerlo a distanza. I social media, i reality show, il confronto continuo con la vita degli altri: sono le versioni digitali del divertissement seicentesco.

Thoreau: l'esperimento dell'interno

Se Pascal diagnostica il problema, Henry David Thoreau costruisce un esperimento per risolverlo. Nel luglio 1845 si ritira a Walden Pond, una capanna nel bosco, pochi oggetti, un orto, e vi rimane due anni. Il resoconto, Walden (1854), è il documento più preciso che la tradizione occidentale abbia prodotto su cosa accade quando si riduce deliberatamente l'esterno per far emergere l'interno:

«I went to the woods because I wished to live deliberately, to front only the essential facts of life, and see if I could not learn what it had to teach, and not, when I came to die, discover that I had not lived.»

La sua diagnosi della condizione ordinaria è fulminante quanto quella di Pascal: «The mass of men lead lives of quiet desperation.» Gli uomini riempiono la vita di esterno, occupazioni, possessi, rumore, per non dover stare soli con l'interno. La risposta pratica è la semplicità come metodo: ridurre l'esterno non per ascetismo, ma per far emergere l'interno. È l'Abgeschiedenheit di Eckhart, il pu di Laozi, il tintinnabuli di Pärt: si arriva all'interno togliendo, non aggiungendo.

La connessione con la sezione sull'overtourism è notevole. Thoreau teorizza il sauntering, il camminare senza meta, presente all'esperienza interna del cammino piuttosto che orientato verso una destinazione esterna. È l'anti-turista per eccellenza: «Not what he looks at, but what he sees.» Non l'esterno guardato, ma l'interno che vede. Civil Disobedience (1849) aggiunge infine la dimensione politica: la coscienza interna ha la precedenza sulla legge esterna. Il rifiuto di definirsi attraverso i ruoli imposti dalla società, la risposta pratica alla malafede di Sartre, nasce dall'interno, non si negozia con l'esterno.

Carse: giochi finiti e giochi infiniti

James Carse in Finite and Infinite Games (1986) offre un framework che attraversa tutto il saggio. I giochi finiti si giocano per vincere: hanno inizio e fine, obiettivi esterni misurabili, risultati da mostrare

agli altri. I giochi infiniti si giocano per continuare a giocare: nessun traguardo fisso, l'obiettivo è l'approfondimento continuo. I social media, la bucket list turistica, la carriera come scalata sono giochi finiti: si colleziona esternamente, si confronta, si vince o si perde. La vita interiore, la meditazione, la lettura profonda, la crescita artistica, è un gioco infinito: non punta a un traguardo esterno ma a un'esplorazione interna senza fine. Anche la Castalia di Hesse era un gioco infinito degenerato in reclusione: quando il gioco infinito smette di confrontarsi con l'esterno, perde la sua infinitezza.

Pirsig: la Qualità sulla soglia

Robert Pirsig in Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta (1974) identifica nella Qualità una realtà pre-intellettuale che precede la divisione tra interno e esterno: né puramente soggettiva né puramente oggettiva, ma al loro confine, esattamente sulla soglia. Distingue la comprensione romantica (visione globale, estetica, interna) da quella classica (analitica, strutturale, esterna): né l'una né l'altra è sufficiente da sola. La moto non è solo un oggetto esterno: guardarla passare o mettersi sotto il motore a ripararla, due modi di stare con la stessa cosa, uno esterno e uno interno, è la differenza tra il turista e chi abita. La Qualità si percepisce solo quando si è presenti abbastanza da stare sulla soglia tra soggetto e oggetto.

Leibniz: le monadi senza finestre

Gottfried Wilhelm Leibniz propone nella Monadologia (1714) una delle formulazioni più radicali del primato dell'interno: le monadi, le unità fondamentali della realtà, sono «senza finestre». Non hanno alcun contatto diretto con l'esterno. Ogni monade riflette l'intero universo dalla propria prospettiva interna, senza mai realmente interagire con le altre. Quello che percepiamo come mondo esterno è in realtà una costruzione interna, coordinata da Dio attraverso l'armonia prestabilita.

Il paradosso è vertiginoso: la casa dell'altro che ammiriamo non esiste come tale, è una proiezione del nostro interno su un universo che rimane inaccessibile. Le petites perceptions completano il quadro: micro-percezioni inconsce che costituiscono la trama continua dell'esperienza interna sotto la soglia della coscienza. Perdiamo la ricchezza dell'interno non solo perché guardiamo fuori, ma perché la maggior parte dell'interno accade troppo in profondità per essere percepita consciamente.

Hegel: il signore ha bisogno del servo

La dialettica servo-signore nella Fenomenologia dello Spirito (1807) è la formulazione filosofica più precisa del meccanismo del like, scritta duecento anni prima. Il signore, vincitore del duello, impone la propria coscienza all'esterno, ma dipende completamente dallo sguardo del servo per sentirsi riconosciuto. Non riesce a trovare nell'interno la conferma di sé: ha bisogno che l'altro gliela restituisca dall'esterno. È il naufrago di Claudia Schiffer in versione ontologica: la coscienza non si conosce se non attraverso il rispecchiamento nell'altro.

Il paradosso hegeliano è che il servo, proprio perché trasforma il mondo attraverso il lavoro, sviluppa una coscienza autonoma che il signore non possiede. Chi lavora l'interno, chi lo abita, lo trasforma, lo conosce, è più libero di chi dipende dallo sguardo esterno per esistere.

Heidegger: il Das Man e la perdita di sé

Martin Heidegger in Essere e Tempo (1927) descrive la modalità inautentica dell'esistenza attraverso il concetto di das Man, il Si, l'Uno anonimo: si vive come si vive, si vede come si vede, si desidera ciò che si desidera. Il das Man è la delega totale dell'interno all'esterno anonimo: non sono io a scegliere cosa vale la pena volere, lo decide l'ambiente, il confronto, la norma sociale. L'autenticità (Eigentlichkeit) è precisamente il recupero dell'interno sottratto al das Man.

Il collegamento con Eckhart, che Heidegger aveva studiato a fondo, è diretto: la Gelassenheit, il lasciar essere, è in entrambi la pratica che permette all'interno di emergere sottraendosi alla presa dell'esterno. La critica heideggeriana della tecnica moderna come Machenschaft, volontà di calcolo e controllo, è anche la critica di un mondo che ha esternalizzato tutto, perdendo il contatto con l'essere.

Sartre: lo sguardo che pietrifica

Jean-Paul Sartre porta il tema al suo culmine. In L'essere e il nulla (1943) il regard d'autrui, lo sguardo dell'altro, trasforma la libertà interna in oggetto esterno fisso. Quando l'altro mi guarda, il mio interno fluido e libero cessa di esistere: divento una cosa, un'identità solidificata. «L'enfer, c'est les autres», come dirà Garcin in *A porte chiuse* (1944), non è cinismo: è la diagnosi di un meccanismo preciso. L'inferno è vivere interamente sotto lo sguardo esterno, senza mai poter abitare l'interno.

La mauvaise foi (malafede) è il tentativo di fuggire dall'interno, dalla libertà e dalla responsabilità che portano con sé, rifugiandosi in definizioni esterne: il ruolo, lo status, l'identità sociale. Il cameriere di Sartre che recita il cameriere invece di semplicemente esserlo è l'emblema di chi scambia l'esterno per l'interno: crede di essere ciò che mostra, invece di mostrare ciò che è.

James: il flusso che non si ferma

William James, il filosofo e psicologo americano che con The Principles of Psychology (1890) fondò la psicologia scientifica moderna, offre il raccordo più diretto tra la tradizione filosofica già percorsa e le neuroscienze che esploreremo. Il suo concetto di stream of consciousness, il flusso di coscienza, è la prima formulazione rigorosa dell'interno come processo continuo, mai statico: non una sequenza di stati discreti ma un fiume in cui ogni momento si fonde con il precedente e

il successivo. L'interno non è un contenitore: è un flusso. Congelarlo per guardarlo, come facciamo quando fotografiamo un tramonto invece di abitarlo, equivale a scambiare il fiume per le sue fotografie.

Il suo radical empiricism porta questa intuizione alle sue conseguenze ontologiche: la realtà non è fatta di sostanze separate o di soggetti isolati ma di relazioni pure. La soglia tra interno ed esterno non è un confine tra due entità distinte ma il tessuto connettivo dell'esperienza stessa, esattamente la zona di compenetrazione che questo saggio ha tentato di abitare dall'inizio. James anticipava, in termini filosofici, ciò che Tononi misurerà con Φ: la coscienza come integrazione irriducibile, non come somma di parti. È James, più che Freud, più che Descartes, il padre intellettuale di tutto ciò che la tradizione anglosassone chiamerà philosophy of mind: il punto di partenza obbligato per chiunque voglia parlare di coscienza senza ridurla a mera computazione esterna.

La saggezza orientale: quando l'interno era già tutto

Il paradosso che stiamo esplorando non è né occidentale né moderno. Laozi, Confucio e Zhuangzi lo avevano formulato con una precisione aforistica straordinaria, secoli prima che la psicologia lo misurasse e la neuroscienza lo confermasse. Anzi: le loro formulazioni rimangono tra le più nette mai prodotte sul tema.

Laozi: conoscere se stessi è illuminazione

Il Tao Te Ching (VI-IV secolo a.C.) torna più volte sul primato dell'interno sull'esterno. Il capitolo 33 è il più diretto:

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者強。 «Conoscere gli altri è saggezza; conoscere se stessi è illuminazione. Vincere gli altri richiede forza; vincere se stessi richiede vera potenza.»

La distinzione è ontologica prima che morale: la conoscenza dell'esterno è zhì, intelligenza ordinaria. La conoscenza dell'interno è míng, illuminazione. Non due gradi della stessa scala, ma due direzioni radicalmente diverse.

Il capitolo 44 va al cuore del nostro paradosso: «Cosa ti è più vicino: la reputazione o te stesso? Cosa vale di più: te stesso o le ricchezze?» La reputazione è l'interno visto dall'esterno, il like ante litteram, il confronto, l'invidia. Laozi lo identificava come la principale fonte di dispersione del sé già nel VI secolo a.C.

Il capitolo 48 risponde infine all'adattamento edonico con una logica rovesciata: «Nel perseguire la conoscenza, ogni giorno si aggiunge qualcosa. Nel perseguire il Tao, ogni giorno si toglie qualcosa.» La cultura esterna accumula, confronta, acquisisce. La via interiore sottrae, rimuove strati, abitudini, maschere, fino a raggiungere il pu (朴), il blocco di legno non intagliato: la semplicità originaria dell'interno prima che l'esterno lo modellasse.

Confucio: l'uomo nobile guarda dentro, l'uomo meschino guarda fuori

Negli Analetti (XV, 21), Confucio formula il nostro tema con una precisione che non lascia margini:

君子求諸己，小人求諸人。 «L'uomo nobile cerca in se stesso; l'uomo meschino cerca negli altri.»

Chi guarda sempre verso l'esterno, cercando approvazione, confronto, validazione, è xiǎorén, l'uomo piccolo. Chi abita l'interno senza bisogno dello sguardo altrui è jūnzǐ, l'uomo nobile. Non è una distinzione morale nel senso occidentale: è una distinzione di profondità.

Il discepolo Zengzi, negli Analetti (I, 4), formula la pratica quotidiana: «Ogni giorno mi esamino su tre punti.» È la versione confuciana dell'esame di coscienza serale degli stoici (Seneca, De ira III, 36), non della premeditatio malorum stoica, l'abitudine di voltare sistematicamente lo sguardo verso l'interno, e la precede di almeno due secoli.

Zhuangzi: il sogno della farfalla e il confine dissolto

Il più radicale è Zhuangzi (IV secolo a.C.), il filosofo taoista più poetico e paradossale. Il suo celebre sogno della farfalla porta il tema alla sua conseguenza estrema:

«Una volta sognai di essere una farfalla. Ero una farfalla felice, e non sapevo di essere Zhuangzi. Poi mi svegliai ed ero di nuovo Zhuangzi. Ma ora non so: sono Zhuangzi che ha sognato di essere una farfalla, o una farfalla che ora sogna di essere Zhuangzi?»

Non è un gioco filosofico: è la messa in questione del confine tra interno ed esterno, tra il sé che osserva e il sé osservato. Zhuangzi sospende il giudizio, non sa quale delle due condizioni sia più reale, e in questa sospensione individua la libertà. L'uomo che si agita nel confronto con l'esterno è convinto di sapere chi è; Zhuangzi suggerisce che quella certezza è il primo ostacolo. Proust, secoli dopo, avrebbe detto la stessa cosa: non servono nuovi paesaggi, servono occhi nuovi. Zhuangzi aggiungeva: e per avere occhi nuovi, bisogna prima smettere di essere certi di sapere chi sta guardando.

La mistica cristiana: il viaggio verso il centro

Mentre l'Oriente elaborava la sua cartografia dell'interno, la tradizione mistica cristiana percorreva in parallelo un cammino straordinariamente simile, con strumenti teologici diversi ma con la stessa direzione: dall'esterno frammentato verso l'interno unitario. Quattro voci, distanti nei secoli, convergono sul medesimo punto.

Agostino: «tu eri dentro, io cercavo fuori»

Agostino di Ippona è forse il testimone più diretto del nostro paradosso. Nelle Confessioni (397-400) descrive trent'anni di vita spesi a cercare all'esterno, nel neoplatonismo, nel manicheismo, nella carriera, nella retorica, ciò che era già dentro. La formulazione latina ha una precisione quasi chirurgica:

Tu eras intus, ego autem foris, et ibi te quaerebam. «Tu eri dentro, ma io ero fuori, ed è lì che ti cercavo.», Confessioni, X, 27

È la descrizione esatta del meccanismo esplorato lungo il saggio: la casa dell'altro, il like, il naufrago con Claudia Schiffer. Agostino aveva cercato per decenni la verità guardando fuori, senza trovarla. Quando inverte la direzione dello sguardo, trova ciò che era sempre stato presente. Il celebre incipit delle Confessioni porta la stessa struttura: il cuore è inquieto finché cerca fuori di sé; si quieta solo quando trova il suo centro interno.

Meister Eckhart: l'uomo interiore e il fondo dell'anima

Meister Eckhart (c. 1260-1328) è il mistico cristiano che ha elaborato il tema con la maggiore profondità filosofica, tanto che Heidegger lo ha studiato a lungo, mutuandone concetti centrali. Tutta la sua teologia mistica ruota attorno alla distinzione tra äußerer Mensch (uomo esteriore) e innerer Mensch (uomo interiore): una coppia concettuale che sembra costruita apposta per questo saggio.

L'uomo esteriore vive attraverso i sensi, i confronti, le immagini del mondo. L'uomo interiore abita il Seelengrund, il fondo dell'anima, dove il divino e l'umano condividono la stessa radice. La sua formulazione più audace: «L'occhio attraverso cui vedo Dio è lo stesso occhio attraverso cui Dio mi vede: il mio occhio e l'occhio di Dio sono un solo occhio.» La distanza interno/esterno non è solo colmabile: a un livello abbastanza profondo, non esiste.

La pratica che vi conduce è l'Abgeschiedenheit, distacco, disappropriazione: la progressiva rimozione degli attaccamenti al mondo esteriore, immagini, desideri, confronti, fino alla nudità interiore. È la versione cristiana del pu di Laozi: si arriva all'interno togliendo, non aggiungendo. La Gelassenheit, il lasciar essere, il rilascio, è il concetto che Heidegger riprende direttamente, traducendolo come atteggiamento autentico del pensiero contrapposto alla volontà di controllo della modernità.

Teresa d'Ávila: il castello interiore

Teresa d'Ávila costruisce nel Castello interiore (1577) una metafora architettonica di straordinaria efficacia: l'anima è un castello con sette stanze concentriche, e il viaggio spirituale è un movimento progressivo dall'esterno verso il centro. Nelle stanze esterne si vive attraverso lo sguardo altrui, il confronto, le preoccupazioni mondane. Al centro, nella settima stanza, c'è il luogo dove il sé si incontra con il divino in silenzio totale.

La metafora risponde direttamente alla nostra domanda iniziale: perché ammiriamo la casa dell'altro invece della nostra? Perché non ci siamo mai addentrati al centro della nostra. Continuiamo a stare nelle stanze esterne, quelle che danno sulla strada e si confrontano con il mondo, senza mai percorrere il cammino verso l'interno. La casa in cui abitiamo ha stanze che non abbiamo mai visitato.

Giovanni della Croce: il nada che diventa todo

Giovanni della Croce (1542-1591) porta il tema alla sua conseguenza più paradossale. La Notte oscura dell'anima è il processo di spogliazione di tutti gli attaccamenti esterni, consolazioni, immagini, certezze, che sembrano ricchezza ma sono ostacoli. Il suo schema è radicale: nada, nada, nada, niente, niente, niente, come via verso il todo, il tutto. Solo attraverso lo svuotamento dell'esterno si trova la pienezza dell'interno.

È il paradosso più radicale dell'intera tradizione: ciò che chiamiamo ricchezza, le cose che possediamo, i confronti che vinciamo, lo sguardo che raccogliamo, è esattamente ciò che ci impedisce di vedere la ricchezza vera. Il naufrago sull'isola non ha bisogno di altro: ha già tutto. Non lo sa perché non ha ancora attraversato la sua notte oscura.

Krishnamurti: la mente che fugge da sé stessa

Krishnamurti insisteva su un punto radicale: la mente umana è strutturalmente in fuga da sé stessa. Non perché sia malvagia o debole, ma perché l'attenzione non condizionata, il semplice stare con ciò che è, è una delle capacità più rare. Siamo addestrati a proiettarci verso l'esterno: verso il futuro, verso il confronto, verso l'acquisizione.

Krishnamurti chiamava questo il pensiero come fuga dal presente. E il presente include quello che già siamo e già abbiamo. Guardare la propria casa con occhi davvero freschi richiederebbe esattamente quella qualità di attenzione che di solito riserviamo solo a ciò che è altrove.

Proust e la visione rinnovata

Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuovi paesaggi, ma nell'avere occhi nuovi. (Marcel Proust)

Il paradosso è questo: la casa dell'altro ci appare bella perché la guardiamo con quegli occhi nuovi. Se ci trasferissimo dentro, nel giro di poche settimane smetterebbe di esserlo. Non perché la casa sia cambiata, ma perché noi avremmo smesso di guardarla.

La fisica dell'interno: soglia, coscienza e realtà relazionale

Bohm: l'ordine implicato e il mondo che non vediamo

Il fisico David Bohm propose negli anni Settanta una delle revisioni più radicali della fisica moderna: la distinzione tra ordine esplicato e ordine implicato, sviluppata in Wholeness and the Implicate Order (Routledge, 1980). L'ordine esplicato è il mondo che percepiamo: frammentato, separato, fatto di oggetti distinti. L'ordine implicato è la totalità nascosta che lo contiene e lo genera, come un ologramma in cui ogni parte porta in sé l'informazione del tutto.

La connessione con il nostro tema è diretta: tendiamo a scambiare l'ordine esplicato, ciò che è visibile, misurabile, confrontabile, per l'intera realtà. La casa dell'altro è ordine esplicato puro: la vediamo tutta dall'esterno, nella sua forma manifesta. La nostra casa, che abitiamo, appartiene anche all'ordine implicato: è intessuta di memoria, di odori, di tempo vissuto. Proprio per questo non riusciamo a vederla. L'interno è sempre più reale, ma più difficile da percepire.

Non è un caso che Bohm abbia dialogato per vent'anni con Krishnamurti, producendo i libri The Ending of Time (1985) e The Limits of Thought (1999). Il fisico e il filosofo convergevano esattamente su questo punto: il pensiero frammentato, quello che Krishnamurti chia-

mava la «fuga dal presente», produce un'immagine esterna del mondo che maschera la totalità interna. La scienza e la meditazione descrivevano lo stesso ostacolo da angolazioni diverse.

Capra: la fisica come via verso la soglia

Fritjof Capra in Il Tao della Fisica (1975) compie la sintesi che il saggio implica ma non nomina esplicitamente: le intuizioni della meccanica quantistica e della relatività convergono con le tradizioni mistiche orientali, taoismo, buddhismo, induismo, su un punto preciso: il confine tra osservatore e osservato, tra interno ed esterno, non è assoluto ma relazionale. L'osservatore modifica ciò che osserva; il soggetto è inseparabile dall'oggetto. La soglia tra interno ed esterno è reale ma permeabile, necessaria ma mai definitiva.

In La rete della vita (1996) porta questa intuizione alla biologia sistemica: i sistemi viventi si auto-organizzano esattamente alla soglia tra ordine e caos, tra interno e esterno, tra sé e ambiente. La vita stessa è un processo di soglia. Il raccordo con Bohm è diretto: l'ordine implicato di Bohm e la rete di Capra descrivono la stessa realtà da angolazioni complementari, la totalità nascosta sotto la frammentazione apparente. E il raccordo con Laozi, già nel saggio, è quello che Capra ha esplicitamente tracciato: il Tao come intuizione pre-scientifica di ciò che la fisica del Novecento ha poi dimostrato.

Hofstadter: gli strange loops e il sé come circuito

Douglas Hofstadter in Gödel, Escher, Bach: un'eterna ghirlanda brillante (1979) offre la spiegazione più elegante di come l'interno emerga dal fisico senza coincidervi: gli strange loops, i circuiti autoreferenziali che si ripiegano su se stessi. Il «sé» non è una sostanza, ma un pattern: una struttura che si genera attraverso la propria autoreferenzialità, come il disegno di Escher in cui due mani si disegnano reciprocamente. Non c'è un «io» che preesiste all'esperienza: c'è un circuito che, ripiegandosi, produce l'impressione di un centro.

In Io sono uno strano anello (2007) Hofstadter approfondisce: il sé è un simbolo che il cervello costruisce di se stesso, un modello interno della propria attività. Il confine tra interno ed esterno non è assoluto perché il sé che lo traccerebbe è esso stesso un prodotto di quel confine. La monade di Leibniz non aveva finestre, ma Hofstadter mostra che le pareti stesse della monade sono fatte di riflessi dell'esterno. Il raccordo con Gödel, già presente nel saggio attraverso Penrose, è diretto: nessun sistema può descriversi completamente dall'interno, perché l'interno è già attraversato dall'esterno che lo ha generato.

Rovelli: le cose esistono solo in relazione

Carlo Rovelli, nell'interpretazione relazionale della meccanica quantistica elaborata in Helgoland (Adelphi, 2020), porta il tema a una conseguenza ontologica radicale: non esistono proprietà assolute degli oggetti fisici. Tutto esiste solo in relazione a qualcos'altro. L'interno e l'esterno non sono due sostanze separate che si incontrano alla soglia: sono definiti reciprocamente, non hanno senso fuori dalla relazione che li costituisce.

La connessione con il tema centrale è più che metaforica: se le proprietà fisiche esistono solo in relazione, allora la ricchezza dell'interno che percepiamo come «nostra» è inseparabile dall'esterno che ci ha formati. Non possiamo liberarci dall'esterno ritirando lo sguardo: siamo già relazione. Instagram non è il problema perché è esterno; è il problema perché riduce la relazione a superficie, a confronto, a numero, senza lasciare spazio alla compenetrazione. Il raccordo con Tononi è immediato: Φ misura esattamente la qualità della relazione, non la quantità delle parti.

Faggin: i qualia e l'irriducibilità dell'interno

Federico Faggin, l'ingegnere che ha progettato il primo microprocessore e che a ottant'anni ha scritto Irriducibile (Mondadori, 2022), offre la testimonianza più insolita: quella di chi ha costruito macchine compu-

tazionali con precisione assoluta, e proprio per questo sa con certezza che il calcolo non esaurisce l'esperienza. I qualia, il rosso del rosso, il dolore del dolore, il sapore del caffè, non sono riducibili a nessuna descrizione esterna, per quanto dettagliata. Non perché la scienza sia insufficiente, ma perché appartengono a una categoria ontologicamente diversa: l'informazione semantica, che ha significato per chi la vive, contrapposta all'informazione sintattica, elaborabile dall'esterno senza essere compresa dall'interno.

Il raccordo con Penrose è diretto: entrambi negano la computabilità della coscienza, da angolazioni diverse, Penrose dalla matematica, Faggin dall'ingegneria. La distinzione tra semantico e sintattico è anche la distinzione tra interno ed esterno che il saggio ha percorso dall'inizio: ogni descrizione esterna dell'interno, neurologica, computazionale, statistica, cattura la forma ma non il contenuto. Il like non misura la gioia: ne cattura la forma esternalizzata. La fotografia non è il tramonto: ne cattura la superficie. L'irriducibilità dell'interno non è mistica: è logica.

Damasio: il corpo che parla e che non ascoltiamo

Antonio Damasio ne L'errore di Cartesio (1994) dimostra neurologicamente ciò che Merleau-Ponty aveva formulato filosoficamente: il corpo non è lo strumento della mente, ma il suo fondamento. I somatic markers, segnali fisici che il corpo invia prima che la mente cosciente elabori una decisione, sono l'interno che parla prima di essere ascoltato. Pazienti con lesioni alle aree prefrontali ventromediali, incapaci di integrare questi segnali, prendono decisioni catastroficamente irrazionali pur mantenendo intatte le capacità cognitive formali. Sanno tutto dall'esterno; non sentono nulla dall'interno.

La diagnosi damasiana della modernità è implicita ma precisa: viviamo in una cultura che addestra a ignorare i somatic markers, le sensazioni corporee, il disagio fisico, la stanchezza, e a sostituirli con parametri esterni: il numero di like, il confronto con la vita altrui, la validazione sociale. Il corpo sa. Ma abbiamo costruito un sistema che ricompensa

chi non lo ascolta. Il raccordo con la reducing valve di Huxley è neuroanatomico: i segnali interni del corpo vengono filtrati sistematicamente dalla coscienza orientata verso l'esterno utile. E il raccordo con Merleau-Ponty, che Damasio ha esplicitamente riconosciuto, è quello tra la fenomenologia del corpo vissuto e la sua architettura cerebrale.

La valvola riduttrice: Huxley, Laing e la percezione alterata

C'è una domanda che attraversa tutta la tradizione che abbiamo esplorato e che nessuno dei filosofi fin qui citati ha formulato in modo più diretto di Aldous Huxley: se l'interno è così ricco, perché non riusciamo a vederlo? La risposta, sorprendente nella sua radicalità, è neurologica prima che culturale: il cervello è progettato per impedircelo.

Huxley e la valvola riduttrice: il cervello come filtro

In The Doors of Perception (1954), il resoconto della sua esperienza con la mescalina, Huxley sviluppa il concetto, mutuato da Henri Bergson, di «reducing valve» (valvola riduttrice): il cervello non amplifica la percezione, la filtra. La coscienza ordinaria seleziona solo ciò che è biologicamente utile, ciò che serve per confrontare, acquisire, sopravvivere, sopprimendo sistematicamente la ricchezza interna dell'esperienza diretta. Siamo, per costruzione evolutiva, orientati verso l'esterno utile.

Quando la mescalina rimuove temporaneamente questo filtro, Huxley si ritrova a contemplare una sedia, le pieghe dei suoi pantaloni, un vaso di fiori con un'intensità che non aveva mai conosciuto. Oggetti che possiede, che abita ogni giorno, diventano improvvisamente straordinari. Sono esattamente gli «occhi nuovi» di cui parla Proust, ottenuti

però aggirando chimicamente il filtro che normalmente li impedisce. Il paradosso è devastante: la bellezza che cerchiamo ossessivamente nell'esterno è già presente nell'interno, ma il cervello ce la nasconde perché non la ritiene utile alla sopravvivenza.

In The Perennial Philosophy (1945) Huxley aveva già tracciato la mappa: tutte le grandi tradizioni mistiche, dall'induismo al buddhismo, dal sufismo al misticismo cristiano, convergono sul primato dell'interno. La meditazione, il digiuno, la preghiera contemplativa: sono tutte tecniche per aggirare la valvola riduttrice senza sostanze chimiche, accedendo a quella stessa ricchezza interna che la coscienza ordinaria sopprime. Laozi, Confucio, Krishnamurti e gli stoici descrivevano, ciascuno a suo modo, lo stesso percorso.

R.D. Laing: il falso sé come costruzione sociale

Lo psichiatra scozzese Ronald Laing porta il tema su un piano diverso e complementare. In The Divided Self (1960) Laing descrive come ogni persona costruisca un «sé presentato» all'esterno, la maschera sociale, progressivamente distante dall'esperienza interna autentica. Nella psicosi grave questo scarto diventa abissale; ma Laing suggerisce che la distanza tra interno ed esterno è una condizione ordinaria, non patologica, della vita moderna. Siamo tutti, in misura variabile, divisi tra chi siamo internamente e chi mostriamo esternamente.

In The Politics of Experience (1967) va oltre: la «normalità» è essa stessa una forma di alienazione percettiva. La società ci condiziona a percepire attraverso filtri esterni, ruoli, status, confronti, che ci rendono incapaci di accedere all'esperienza diretta interna. Il sé autentico non viene semplicemente ignorato: viene attivamente represso dalle strutture sociali che premiano la conformità all'esterno.

Il concetto laingiano di insicurezza ontologica chiude il cerchio: molte persone non riescono ad abitare il proprio interno perché lo percepiscono come fragile, non sufficiente, minacciato. Cercano nell'esterno, nel confronto, nell'approvazione, nell'ammirazione, una solidità che

l'interno sembra non garantire. È la versione psichiatrica dell'aneddoto del naufrago: non riesco a sentire reale ciò che ho finché non lo vedo riflesso nello sguardo dell'altro.

Hofmann e Leary: la controcultura come ricerca dell'interno perduto

Albert Hofmann, lo scopritore dell'LSD, aveva diagnosticato con lucidità la radice del problema: la crisi dell'uomo moderno è una progressiva Entfremdung, estrangement, dalla natura e dall'esperienza diretta, ormai mediate da concetti, schermi, astrazione. Il rimedio che indicava era il recupero del senso di Heimat, appartenenza, casa, inteso come essere davvero a casa nel mondo e nel proprio corpo. È esattamente la capacità che il saggio descrive come perduta: abitare la propria casa invece di ammirare quella dell'altro.

Timothy Leary, più rumoroso e meno rigoroso, sintetizzava la stessa intuizione nel suo celebre imperativo culturale «Turn on, tune in, drop out»: disconnettersi dai programmi esterni imposti dalla società, sintonizzarsi con l'interno. Al netto degli eccessi e della semplificazione, il suo concetto di set and setting, l'esperienza è plasmata tanto dallo stato interno (set) quanto dall'ambiente esterno (setting), contiene un'intuizione precisa: interno ed esterno non sono separati, ma in costante tensione. Ignorare l'interno non lo neutralizza: lo lascia agire inconsapevolmente.

La stessa struttura, scala diversa

Agostino scriveva nel quinto secolo. Eckhart nel tredicesimo. Krishnamurti nel ventesimo. La distanza storica potrebbe far pensare a saperi distanti, a diagnosi di un'altra epoca. Ma il meccanismo che descrivono, la tendenza della mente a fuggire dall'interno verso l'esterno, a cercare fuori ciò che ha già dentro, non è cambiato. Ciò che è cambiato è la scala su cui opera, e la precisione con cui oggi viene ingegnerizzato.

Quello che i mistici cristiani chiamavano divertissement (con Pascal), o uomo esteriore (con Eckhart), o dispersione nel das Man (con Heidegger), era una tendenza spontanea dell'essere umano, contrastata con strumenti altrettanto spontanei: la preghiera, il ritiro, la disciplina interiore. Oggi quella stessa tendenza è diventata il modello di business di alcune delle aziende più capitalizzate della storia. Non è più solo una debolezza della condizione umana: è un'industria.

Il cambio di registro che il saggio compie in questa sezione, dalla densità metafisica alla sociologia dei media, non è un allontanamento dal tema. È un avvicinamento alla sua forma più visibile e più urgente. La Società dello spettacolo di Debord, il desiderio mimetico di Girard, l'economia del like di Sapolsky: sono la stessa struttura descritta da Eckhart, tradotta nel linguaggio della piattaforma digitale. La zona di sovrapposizione tra interno ed esterno, la soglia, è ancora là; solo il rumore che la copre è diventato più alto, più preciso, più profittevole.

La psicologia del confine: Freud, Jung, Fromm

Freud: la proiezione come meccanismo del paradosso

Sigmund Freud offre la spiegazione più precisa del meccanismo centrale del saggio: la proiezione. Quando non riusciamo a tollerare un contenuto interno, un desiderio, un'insoddisfazione, una qualità che non riconosciamo come nostra, tendiamo a vederlo nell'esterno. La casa dell'altro non è solo più bella per l'adattamento edonico o per i neuroni specchio: è più bella perché vi proiettiamo tutto ciò che non riusciamo a vedere nella nostra. L'ammirazione dell'esterno altrui è spesso la forma spostata di un riconoscimento mancato dell'interno proprio.

Il disagio della civiltà (1930) aggiunge la dimensione collettiva: la civiltà richiede la rinuncia sistematica ai contenuti interni più profondi, le pulsioni, i desideri, l'aggressività, in cambio della coesistenza sociale. Il prezzo è un'insoddisfazione strutturale che cerca compensazione nell'esterno: nel possesso, nel confronto, nel riconoscimento. Freud non era ottimista sulla possibilità di abitare davvero l'interno: riteneva il conflitto irrisolvibile. Ma la sua diagnosi del meccanismo rimane la più precisa: l'esterno che ammiriamo è spesso la nostra proiezione; e ciò che non riusciamo a vedere nella nostra casa è quasi sempre qualcosa che non abbiamo ancora voluto guardare dentro di noi.

Jung: l'individuazione come ritorno all'interno autentico

Carl Gustav Jung risponde a Freud spostando l'asse dalla patologia al percorso: l'obiettivo non è solo smascherare le proiezioni, ma integrarle. Il processo di individuazione, il cammino verso il Sé, distinto dall'io conscio, è precisamente il recupero dell'interno autentico sottratto alla persona, la maschera sociale costruita per corrispondere alle aspettative esterne. La persona è l'uomo esteriore di Eckhart tradotto in linguaggio psicoanalitico: la costruzione identitaria orientata verso lo sguardo altrui. L'Ombra, il materiale psichico represso, tutto ciò che non corrisponde all'immagine che mostriamo, è il rovescio necessario di quella maschera.

La connessione con il desiderio mimetico di Girard e con i neuroni specchio di Gallese trova qui la sua spiegazione psicologica più profonda: proiettiamo sull'esterno altrui non solo ciò che desideriamo, ma ciò che non riconosciamo come nostro. Quando ammiriamo la casa dell'altro, spesso stiamo guardando la proiezione di qualcosa che l'Ombra custodisce. L'individuazione, il ritiro delle proiezioni, l'integrazione dell'Ombra, è la versione psicologica di ciò che Eckhart chiamava Abgeschiedenheit e che Laozi descriveva come il percorso verso il pu: togliere gli strati di adattamento esterno per trovare la semplicità originaria dell'interno.

Fromm: avere o essere

Erich Fromm in Avere o essere? (1976) formula la distinzione più diretta del saggio: la modalità dell'avere e la modalità dell'essere. Nella modalità dell'avere l'identità è definita da ciò che si possiede, consuma, mostra, tutto esterno, tutto confrontabile, tutto soggetto all'adattamento edonico. Nella modalità dell'essere l'identità è radicata nell'esperienza presente, nell'attività interna, nel processo invece che nel prodotto. Non è una distinzione morale: è strutturale, su dove si trova il centro di gravità dell'esistenza.

I social media, il turismo Instagram, la bucket list sono la modalità dell'avere applicata all'esperienza: si collezionano tramonti, si accumula itinerari, si possiede un'immagine pubblica. La vita interiore è la modalità dell'essere: non si accumula, non si confronta, non si mostra. Fuga dalla libertà (1941) completa il quadro: gli esseri umani fuggono dall'interno non solo per distrazione, ma per paura. La libertà interna è anche la responsabilità interna. Il das Man di Heidegger, la malafede di Sartre, il divertissement di Pascal, Fromm li legge tutti come variazioni della stessa fuga: verso l'esterno che deresponsabilizza, verso l'autorità che decide al posto del sé.

I social media: la fabbrica industriale dell'invidia

Se il paradosso dell'interno e dell'esterno è antico quanto l'uomo, i social media ne hanno fatto un'industria. Non si tratta di un'amplificazione quantitativa: è un cambiamento qualitativo. Per la prima volta nella storia, esiste una piattaforma progettata strutturalmente per esporre ciò che gli altri hanno, e per farlo nel momento di massimo splendore, accuratamente selezionato e filtrato.

La Società dello spettacolo, cinquant'anni dopo

Nel 1967 Guy Debord scriveva nella Società dello Spettacolo che la vita nelle società moderne si era ridotta a una immensa accumulazione di spettacoli: «tutto ciò che era direttamente vissuto si è allontanato in una rappresentazione.» Era una profezia. Oggi quella rappresentazione ha un nome, un logo e un algoritmo.

Instagram, TikTok, YouTube non mostrano vite: mostrano «highlight reels», bobine di momenti selezionati per massimizzare l'effetto. La casa dell'influencer che ammiriamo non è la casa in cui vive davvero, è l'angolo della casa scelto per essere fotografato, illuminato ad arte, ripulito da ogni traccia di vita quotidiana. È l'esterno puro, distillato, industrializzato.

Girard e il desiderio mimetico: vogliamo ciò che l'altro vuole

René Girard aveva identificato il meccanismo profondo già negli anni Sessanta: il desiderio umano è fondamentalmente mimetico. Non desideriamo gli oggetti per il loro valore intrinseco, ma perché li vediamo desiderati da qualcun altro. L'altro funge da modello-mediatore: indica ciò che vale la pena volere. Senza il mediatore, non sapremmo cosa desiderare.

L'influencer è il mediatore perfetto. Il suo mestiere è precisamente questo: essere abbastanza simile a noi da sembrare raggiungibile, e abbastanza diverso da alimentare il desiderio. Abbastanza vicino da farci pensare «potrei essere io», abbastanza lontano da tenerci in uno stato di aspirazione permanente. Il follow è un atto di desiderio delegato: vivo attraverso la sua vita ciò che non riesco a vedere nella mia.

Baudrillard: quando l'immagine sostituisce il reale

Jean Baudrillard spingeva l'analisi ancora più in là: nella società dei media, il simulacro, la copia, la rappresentazione, finisce per essere più reale dell'originale. La vita mostrata sui social diventa il riferimento rispetto al quale la vita vissuta appare scialba, incompleta, insufficiente. Non è che la vita reale sia brutta: è che il confronto con la sua versione simulata la depaupera sistematicamente.

Il paradosso estremo è che anche gli influencer subiscono questo effetto. Molti testimoniano una dissociazione progressiva tra la vita che mostrano e quella che vivono, finendo per invidiare la propria stessa immagine pubblica, irraggiungibile anche per loro.

L'economia del like: validazione esterna come ossigeno

Il like è la versione digitale dell'amico immaginario del naufrago. L'uomo sull'isola con Claudia Schiffer aveva bisogno di uno sguardo esterno per sentire reale la propria felicità. I social hanno industrializzato esattamente quel bisogno: ogni foto pubblicata, ogni storia condivisa, ogni traguardo mostrato è implicitamente una richiesta, «dimmi che è reale.»

Il neuroscienziato Robert Sapolsky ha documentato come la ricezione di like attivi gli stessi circuiti della dopamina che governano le dipendenze. Non è una metafora: i social media sono progettati ingegneristicamente per sfruttare questa vulnerabilità. La variabilità del rinforzo, a volte molti like, a volte pochi, imprevedibilmente, è la stessa logica delle slot machine.

Il risultato è una generazione sempre più incapace di abitare la propria esperienza senza trasformarla immediatamente in contenuto. Non si vive il tramonto: si fotografa il tramonto. Non si vive la cena: si posta la cena. L'esperienza diretta viene interrotta, mediata, esternalizzata, e solo nella sua forma esternalizzata acquista, per chi la vive, il sapore della realtà.

Il paradosso finale: più si mostra, meno si vede

C'è un paradosso crudele al centro di tutto questo. Più una persona investe nel costruire e mostrare la propria vita esterna, più si allontana dalla capacità di abitarla dall'interno. L'influencer che dedica ore a costruire l'immagine della sua casa perfetta vive sempre meno in quella casa: la abita come un set, non come un rifugio. Il viaggiatore che documenta ogni istante del viaggio ricorda le fotografie, non i luoghi.

Seneca non aveva Instagram. Ma aveva già capito tutto: «Recede in te ipse», ritirati in te stesso. Non come fuga dal mondo, ma come condizione per vederlo davvero.

Umberto Eco: la semiotica dell'invidia

Una voce italiana, colta e ironica, aveva colto le radici profonde del fenomeno ancor prima dell'era digitale. In Apocalittici e integrati (Bompiani, 1964), Umberto Eco analizzava come i media di massa producessero modelli aspirazionali destinati a essere imitati: la cultura popolare non vende contenuti, vende stili di vita da invidiare. È un'analisi semiologica del desiderio mimetico, quasi contemporanea a Girard e indipendente da lui, ma più radicata nella cultura di massa italiana.

Nelle Bustine di Minerva, la sua rubrica sull'Espresso protratta per decenni, Eco aveva dissezionato con arguzia fenomeni come la televisione del dolore, i reality show, la costruzione pubblica dell'identità: tutte variazioni sullo stesso tema, ovvero la progressiva sostituzione dell'esperienza vissuta con la sua rappresentazione desiderabile.

Quando i social media arrivarono, Eco non si sorprese. In una delle sue ultime interviste pubbliche (Università di Torino, giugno 2015, laurea honoris causa) osservò con il suo consueto sarcasmo che i social avevano dato «diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al bar dopo un bicchiere di vino, senza danneggiare la collettività.» La battuta è diventata celebre per l'imbecillità, ma il punto più sottile era un altro: la rottura di una gerarchia dello sguardo. Prima c'erano pochi modelli da ammirare; ora chiunque può mettere in mostra la propria vita e aspirare all'attenzione altrui. La domanda di ammirazione si è democratizzata, e con essa si è moltiplicata esponenzialmente anche l'invidia.

Il turismo e l'overtourism: la fuga spaziale dall'interno

I social media esternalizzano l'esperienza nello spazio digitale. Il turismo di massa la esternalizza nello spazio fisico. Spesso, nel caso del turismo Instagram, le due cose coincidono perfettamente: si viaggia per produrre immagini da postare, e le immagini da postare determinano dove si viaggia. È il circuito chiuso dell'esteriorizzazione totale: l'esterno fotografato per un pubblico esterno, senza che l'interno sia mai davvero coinvolto.

MacCannell: la ricerca dell'autentico che non si trova

Dean MacCannell in The Tourist: A New Theory of the Leisure Class (1976) formula la diagnosi più precisa: il turista cerca autenticità altrove precisamente perché sente la propria vita quotidiana come inautentica, priva di profondità interna. Il viaggio è la compensazione esterna di un deficit interno. Ma MacCannell mostra anche il paradosso: i luoghi turistici producono autenticità messa in scena (staged authenticity), una versione esternalizzata e performativa di ciò che era interno e spontaneo. Il turista che cerca l'autentico trova sempre una rappresentazione dell'autentico, mai l'autentico stesso. È Baudrillard applicato alla geografia: il simulacro del luogo sostituisce il luogo.

Urry: lo sguardo che non abita

John Urry in The Tourist Gaze (1990) identifica il meccanismo fondamentale: il turista non abita i luoghi, li guarda come spettacoli da consumare visivamente. La differenza tra il turista e chi vive in un luogo è esattamente la differenza tra interno ed esterno che attraversa tutto il nostro saggio: il turista vede la casa dell'altro dall'esterno, ne ammira la facciata, ne fotografa la luce, e poi riparte. Chi ci abita nota il rubinetto che perde. Lo sguardo turistico è per costruzione uno sguardo esterno: non può diventare interno senza smettere di essere turistico.

Augé: i non-luoghi e il transito permanente

Marc Augé in Non-luoghi (1992) aggiunge la dimensione architettonica: aeroporti, autostrade, catene alberghiere, centri commerciali sono spazi che non possono essere abitati internamente, solo attraversati esternamente. Il paradosso del turismo moderno è che si viaggia attraverso non-luoghi per raggiungere luoghi, ma l'abitudine al transito rende difficile il passaggio all'abitare. Il turista che ha trascorso dodici ore in aeroporti e hotel anonimi non riesce a fermarsi nel luogo che ha cercato: il suo corpo è attrezzato per il movimento esterno, non per la presenza interna.

Bauman, nella sua analisi della modernità liquida, usa il turista come archetipo della condizione contemporanea: sempre in movimento, mai radicato, incapace di abitare profondamente qualsiasi luogo o relazione. Il contrario del turista non è il sedentario: è chi sa abitare, che sia un posto, una relazione, se stesso.

Il turismo Instagram: l'esperienza costruita per lo sguardo esterno

Il turismo Instagram porta la logica alla sua forma più pura. La sequenza è: si vede un'immagine su Instagram → si decide di andare in quel posto → si produce la stessa immagine → si posta. L'esterno precede, guida e sostituisce l'interno. L'esperienza non viene vissuta dall'interno: viene costruita per uno sguardo esterno. Si torna a casa con migliaia di fotografie e poche memorie davvero abitate.

Il risultato visibile è che i luoghi più fotografati del mondo, le cupole di Santorini, il Canal Grande, la Fontana di Trevi, sono anche quelli in cui la presenza interna è più difficile. La folla di persone che fotografano la folla di persone che fotografano crea un cortocircuito percettivo: si è fisicamente nel luogo ma cognitivamente fuori, già nella fase di post-produzione dell'immagine.

La mentalità della bucket list e il paradosso dell'overtourism

La bucket list è la versione geografica dell'adattamento edonico: si accumulano esperienze esterne come si accumulano oggetti. Settanta paesi visitati, trenta città viste, quindici montagne scalate. Il numero è esterno e confrontabile; la profondità è interna e inconfrontabile. Schopenhauer avrebbe riconosciuto la struttura: appena spuntata una voce dalla lista, il desiderio si sposta alla prossima. Il viaggio è il pendolo tra desiderio e noia applicato alla cartografia.

Il paradosso finale dell'overtourism è autodistruttivo con una logica impeccabile. Venezia, Barcellona, Amsterdam, Dubrovnik vengono amate fino alla morte. I turisti affluiscono in massa cercando autenticità, vita locale, carattere, e la loro stessa presenza le distrugge. Gli abitanti reali, portatori dell'interno vivo di quei luoghi, con i loro negozi di quartiere, i loro bar, le loro abitudini, vengono espulsi dalla

gentrificazione turistica. Rimane il set, senza gli attori. La casa dell'altro, ammirata ossessivamente dall'esterno, finisce per diventare uno scenario vuoto.

Proust aveva la risposta già pronta: il vero viaggio non consiste nel cercare nuovi paesaggi, ma nell'avere occhi nuovi. Imparare a vedere la propria città, la propria strada, la propria stanza come se le vedessimo per la prima volta, con lo stesso stupore con cui guardiamo Venezia la prima mattina, è il viaggio che nessuna bucket list contempla e nessun volo low cost può vendere.

La coscienza come soglia: Tononi, Gallese, Dennett

L'intuizione più profonda che il saggio può offrire è forse questa: la soglia tra interno ed esterno non è una metafora né una scelta esistenziale. È ciò che la scienza contemporanea chiama coscienza. Tre voci, convergenti su alcuni punti e radicalmente opposte su altri, delineano il territorio.

Tononi: la coscienza è la soglia

Giulio Tononi, neuroscienziato italiano, ha sviluppato la Teoria dell'Informazione Integrata (IIT): la coscienza non emerge da nessun singolo neurone né da nessun singolo processo fisico, ma dalla soglia di integrazione tra elementi distinti che diventano un tutto irriducibile. Il parametro che la misura è Φ (phi): la quantità di informazione integrata che non può essere ridotta alle parti separate. La coscienza, in questa lettura, è la soglia, non si trova né nell'interno di un singolo componente né nell'esterno del sistema complessivo, ma nel punto preciso in cui i due si integrano in modo irriducibile.

Il raccordo con Faggin e Penrose, già nel saggio, è diretto. Penrose dice che la coscienza non è riducibile a calcolo esterno. Faggin dice che i qualia sono irriducibili a descrizione esterna. Tononi propone la misura Φ come tentativo di quantificare esattamente quella soglia in cui l'interno esperienziale emerge dal fisico misurabile. Il suo PHI: A

Voyage from the Brain to the Soul (2012) costruisce questa tesi come dialogo immaginario con Galileo, con Alan Turing, con Proust, quasi un saggio nella forma di questo. E suggerisce che la soglia non è solo umana: qualsiasi sistema con Φ sufficiente potrebbe avere un interno, un'esperienza, una soggettività.

Penrose e Hameroff: la coscienza nel collasso quantistico

Roger Penrose parte da un'intuizione filosofica precisa: il teorema di incompletezza di Gödel, già presente nel saggio attraverso Hofstadter, dimostra che la comprensione matematica umana va oltre ciò che qualsiasi algoritmo formale può fare. La coscienza non è quindi computazione: deve essere qualcosa di fisicamente diverso. Penrose identifica quel qualcosa nella riduzione oggettiva della funzione d'onda, il collasso quantistico, come elaborato ne La mente nuova dell'imperatore (1989) e in Ombre della mente (1994). Il raccordo con Gödel è diretto: se nessun sistema formale può dimostrare tutte le sue verità dall'interno, e la mente umana riesce a vedere quelle verità, allora la mente usa qualcosa che trascende il calcolo formale. Penrose individua quel qualcosa nella fisica quantistica non-computabile.

Stuart Hameroff, anestesista dell'Università dell'Arizona, fornisce il substrato biologico. Lavorando su come i farmaci anestetici eliminano la coscienza, agendo precisamente sui microtubuli nelle cellule neuronali, Hameroff propone che questi organelli proteici, abbastanza piccoli da mantenere coerenza quantistica, siano il luogo dove la coscienza emerge. La sintesi con Penrose produce la teoria Orch-OR (Orchestrated Objective Reduction): i microtubuli elaborano sovrapposizioni quantistiche, stati interni indeterminati, plurali, non ancora manifesti. Quando raggiungono una soglia critica, avviene la riduzione oggettiva orchestrata dalla geometria fondamentale dello spaziotempo. Quel momento di collasso è l'esperienza cosciente.

Il raccordo con il titolo del saggio è difficile da ignorare. Il livello quantistico è l'interno: indeterminato, plurale, non ancora manifesto, irriducibile a descrizione esterna. Il livello classico è l'esterno: determinato, misurabile, confrontabile. La Objective Reduction è il momento in cui l'interno quantistico diventa esterno classico. La coscienza, in Orch-OR, non si trova né nell'interno né nell'esterno: si trova nell'atto stesso del passaggio tra i due. È, letteralmente, la soglia che si abita.

Il dialogo con Tononi è il più produttivo della neuroscienza contemporanea: IIT e Orch-OR rappresentano le due teorie della coscienza più elaborate oggi. Tononi pone la coscienza nell'integrazione informazionale (Φ): è una proprietà emergente dei sistemi che integrano informazione in modo irriducibile. Penrose e Hameroff la pongono nel collasso quantistico orchestrato: è un processo fisico fondamentale, non emergente. Entrambe le teorie concordano però su un punto essenziale per il saggio: la coscienza non è riducibile a descrizione esterna, non è computabile dall'esterno, e si trova precisamente dove interno ed esterno si incontrano.

Una nota di onestà intellettuale è necessaria. Orch-OR rimane controversa: il principale scoglio è il cosiddetto warm wet brain problem, la coerenza quantistica in un ambiente biologico caldo e umido dovrebbe essere distrutta quasi istantaneamente dal rumore termico, ben prima di poter contribuire a processi cognitivi. Molti neuroscienziati restano scettici. Tuttavia ricerche recenti su effetti quantistici in sistemi biologici, fotosintesi, navigazione degli uccelli migratori, attività enzimatica, hanno reso l'ipotesi meno inverosimile di quanto apparisse negli anni Novanta. Il dibattito è aperto, e un saggio che esplora la soglia tra interno ed esterno non può ignorare la teoria che più audacemente la colloca esattamente lì.

Merleau-Ponty: il corpo come soglia originaria

Maurice Merleau-Ponty, nella Phénoménologie de la perception (1945), aveva già formulato in termini filosofici ciò che Gallese avrebbe dimostrato neurologicamente mezzo secolo dopo. Il corps propre, il corpo vissuto, non il corpo oggetto della scienza, è la soglia irriducibile tra interno ed esterno: la mano che tocca un oggetto e viene contemporaneamente toccata da esso non è né puramente soggetto né puramente oggetto, ma il luogo esatto in cui i due si compenetrano. Merleau-Ponty, nell'ultimo Le visible et l'invisible (1964), chiamerà questa struttura il chiasma: l'intreccio reversibile tra corpo sentente e corpo sentito, tra chi percepisce e ciò che viene percepito.

Non è una metafora: è la struttura ontologica di base dell'esperienza incarnata. Il corpo non è uno strumento che il soggetto usa per incontrare il mondo esterno, è la soglia stessa, il punto in cui interno ed esterno non sono ancora separati. Questa è anche la ragione per cui la casa che abitiamo ci è così difficile da vedere: la vediamo con il corpo, non attraverso il corpo. Siamo dentro l'esperienza, non davanti ad essa. Gallese ha trovato nella fenomenologia di Merleau-Ponty il quadro teorico per i neuroni specchio, la simulazione incarnata è la versione neurologica del chiasma: quando osserviamo il gesto altrui, lo abitiamo internamente attraverso lo stesso corpo che useremmo per compierlo. Il confine tra osservatore e osservato non è una linea: è una zona di compenetrazione continua.

Gallese: i neuroni specchio e il Girard biologico

Vittorio Gallese, uno dei ricercatori che a Parma ha scoperto i neuroni specchio negli anni Novanta, offre la spiegazione biologica più precisa del paradosso al cuore del saggio. I neuroni specchio si attivano sia quando compiamo un'azione sia quando la osserviamo negli altri: l'esterno (il gesto altrui, la vita altrui, la casa altrui) attiva gli stessi circuiti interni dell'azione propria. Siamo biologicamente costruiti per simulare internamente ciò che vediamo esternamente.

L'invidia non è un difetto morale: è una struttura neurale. Quando ammiriamo la casa dell'altro, il nostro cervello la abita internamente attraverso la simulazione incarnata, e questo spiega perché ci sembra più bella della nostra, che abbiamo smesso di simulare perché la diamo per scontata. Il desiderio mimetico di Girard, già nel saggio, aveva descritto il meccanismo psicologico e antropologico. Gallese ne trova il substrato neurologico: siamo specchi biologici, costruiti per riflettere l'esterno nell'interno e viceversa.

Il concetto di embodied simulation, simulazione incarnata, estende questo alle arti: quando guardiamo un Hopper, ascoltiamo Pärt, leggiamo Proust, i neuroni specchio ci fanno abitare internamente ciò che vediamo o sentiamo esternamente. L'opera d'arte funziona perché bypassa il filtro cognitivo e attiva direttamente la soglia interno/esterno. È la spiegazione neuroscientifica di tutto ciò che la sezione sulle arti ha detto in chiave estetica.

Dennett: la sfida del teatro cartesiano

Daniel Dennett, in Consciousness Explained (1991), pone la sfida più scomoda al saggio: non esiste un «teatro cartesiano» interno dove la coscienza accade. La coscienza è una costruzione narrativa distribuita, multiple drafts, bozze multiple che competono senza che nessuna sia la versione vera. Ciò che chiamiamo «interno ricco e autentico» potrebbe essere, nella sua lettura, la storia che il cervello racconta a se stesso per dare coerenza a processi distribuiti.

Questo è provocatorio per il saggio: se Dennett ha ragione, l'interno celebrato per l'intera lunghezza del testo non è una realtà ontologica privilegiata ma una costruzione funzionale. La risposta non è però necessariamente sconfitta. Tononi risponde direttamente a Dennett: il fatto che la coscienza sia distribuita non significa che sia illusoria, Φ misura qualcosa di reale anche se non è dove Cartesio pensava. E sul piano pratico del saggio, anche una costruzione funzionale può essere

abitata con maggiore o minore consapevolezza. La soglia rimane, indipendentemente da dove esattamente la fisica o la filosofia decidano di collocarla.

Blackmore: la grande illusione

Susan Blackmore porta la sfida di Dennett al suo punto di arrivo. In *Coscienza* (2003), una mappa sistematica del campo, dalla teoria dell'identità alla coscienza quantistica, dal problema difficile di Chalmers all'intelligenza artificiale, Blackmore arriva a una conclusione che riprende Dennett e la radicalizza: la coscienza è una "grande illusione". Non nel senso che non esiste niente, ma nel senso che ciò che pensiamo di avere, un flusso continuo di esperienza soggettiva, un sé unitario che osserva dall'interno, non corrisponde a ciò che il cervello effettivamente produce. Il cervello genera una narrazione coerente di sé stesso, e quella narrazione *è* la coscienza, non la rappresentazione di qualcosa che stava già lì.

L'implicazione per il saggio è speculare a quella di Dennett: se la coscienza è costruzione, la soglia non ha un lato interno stabile su cui appoggiarsi. Ma Blackmore aggiunge qualcosa che Dennett non porta fino in fondo: il "sé" che tenta di abitare la soglia è esso stesso un aggregato di memi, unità di trasmissione culturale che si sono installate nella mente e vi si replicano. Ciò che sentiamo come "io" è una colonia di memi abbastanza stabile da produrre l'illusione di un soggetto unitario. Il confine tra interno e culturale, che il saggio ha attraversato da molte direzioni, qui svanisce del tutto: l'interno *è* culturale fino in fondo.

Dawkins: i memi come soglia tra interno e culturale

Una nota laterale ma precisa. Il concetto di meme introdotto da Richard Dawkins ne Il gene egoista (1976), unità di trasmissione culturale che si replica da mente a mente, vive esattamente alla soglia tra

interno (l'idea nella mente di un individuo) ed esterno (la cultura condivisa). I meme sono i veicoli attraverso cui l'esterno penetra nell'interno e vi si installa come se fosse interno, esattamente il meccanismo del das Man di Heidegger, del Super-Io di Freud, del desiderio mimetico di Girard. La prospettiva darwiniana di Dawkins aggiunge un avvertimento: parte di ciò che sentiamo come «interno autentico» potrebbe essere replicazione memetica inconsapevole. Anche il desiderio di abitare la soglia con consapevolezza potrebbe essere, da questa prospettiva, un meme di successo. La consapevolezza non immunizza dalla cultura che la produce.

Le arti come cartografia dell'interno

Se la filosofia ha nominato il paradosso e la scienza lo ha misurato, le arti lo hanno abitato. Musica, cinema e pittura hanno prodotto alcune delle cartografie più precise dell'interno umano, non descrivendo il problema ma incarnandolo, offrendo allo spettatore l'esperienza diretta di ciò che le parole solo indicano.

Musica: il suono che viene da dentro

Arvo Pärt ha costruito un'intera estetica sul primato dell'interno. Il suo stile tintinnabuli, sviluppato dopo anni di silenzio volontario e studio della polifonia medievale, nasce da un atto di sottrazione radicale: togliere tutto ciò che è esteriore, ornamentale, esibito, fino a trovare il suono essenziale. Spiegel im Spiegel (Specchio nello specchio, 1978) è quasi una traduzione musicale del Seelengrund di Eckhart: uno spazio interno che si riflette su se stesso in silenzio, senza bisogno di nulla di esterno. La bellezza non viene cercata: emerge quando smetti di cercarla.

Jan Garbarek abita la stessa frontiera di Pärt, ma dal versante del jazz nordico. Il suo sassofono soprano, riconoscibile tra mille, capace di suonare come un lamento e come un respiro insieme, crea uno spazio interno che non appartiene né all'esterno folklorico né a quello jazzistico: una soglia sonora, esattamente. Officium (1994), registrato con

l'Hilliard Ensemble tra le volte di un monastero medievale austriaco, è forse l'esempio più puro di ciò: la polifonia sacra del Quattrocento e l'improvvisazione contemporanea si incontrano in uno spazio che non è né antico né moderno, né interno né esterno alla tradizione. Come il viandante di Friedrich che guarda il mare di nebbia, il suono di Garbarek non descrive la soglia: la è.

Keith Jarrett porta la stessa tensione nel jazz. Il Köln Concert (1975) è un'improvvisazione totale: nessuna partitura, nessuna struttura predefinita, nessun confronto con un modello esterno. È pura espressione dell'interno nel momento in cui accade, irripetibile e non confrontabile con nient'altro. Jarrett ha parlato esplicitamente di questo: suonare bene significa smettere di ascoltarsi da fuori, smettere di giudicarsi dall'esterno. Quando inizia a monitorarsi, a costruire la performance per uno sguardo esterno, la musica si spezza.

Fabrizio De André è un caso straordinario per la pertinenza diretta al tema. Tutta la sua opera è costruita sulla tensione tra l'interno ricchissimo dei marginali, prostitute, vagabondi, reietti, e il giudizio esterno che li condanna o li ignora. Il verso di Via del Campo è quasi un aforisma del nostro saggio: «Dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fior.» L'esterno prezioso e ammirato è sterile; l'interno scartato e disprezzato è fecondo. De André lo sapeva anche autobiograficamente: tutta la vita cercò di proteggere la sua vita interiore dall'immagine pubblica che altri costruivano di lui.

Bob Dylan ha costruito un'intera carriera sull'opposizione tra la verità interna e le aspettative esterne. Il suo rifiuto sistematico di conformarsi all'immagine che il pubblico gli proiettava addosso, il portavoce della protesta, il profeta del rock, il Nobel riluttante, è la pratica vissuta del jūnzǐ confuciano: l'uomo nobile cerca in se stesso, non negli altri. Pink Floyd con The Wall (1979) porta la metafora alla sua forma più esplicita: il protagonista erige muri esterni per proteggersi, ma finisce per imprigionare il proprio interno. Il muro è fatto di ciò che viene dall'esterno, traumi, aspettative, confronti, e isola progressivamente l'interno fino a renderlo irraggiungibile.

Franco Battiato è la voce italiana che mancava. La sua intera opera è attraversata da un'unica domanda: come trovare un centro interno stabile in un mondo esterno caotico. Centro di gravità permanente (1981) è quasi l'anthem del saggio: «Cerco un centro di gravità permanente / Che non mi faccia mai cambiare idea / Sulle cose e sulla gente.» Il «centro di gravità permanente» non è un'invenzione poetica: è un concetto preciso del sistema di Georges Ivanovitch Gurdjieff, il mistico armeno-greco che Battiato studiò con dedizione. Nel Quarto Cammino gurdjieffiano, l'uomo ordinario è un essere senza centro, dominato da molteplici «io» contraddittori che si alternano senza coordinazione. Il lavoro su se stessi mira a sviluppare un «io reale» stabile, un centro interno che non dipende dall'esterno per esistere. Battiato ha tradotto questo concetto tecnico in melodia accessibile a tutti, senza tradirne la profondità. Non l'immobilità interna, non la fuga dall'esterno: un asse consapevole attorno a cui entrambi possano girare. Le sue influenze, Gurdjieff, il Sufismo, Krishnamurti, le tradizioni mistiche orientali, lo collocano esattamente nel crocevia tra mistica cristiana, saggezza orientale e fisica della coscienza che il saggio attraversa. Prospettiva Nevski è l'osservatore distaccato che guarda l'esterno senza esserne travolto. Il suo percorso dall'avanguardia sperimentale alla musica spirituale è esso stesso una traiettoria: dalla sperimentazione della forma esterna alla contemplazione del contenuto interno. Due compositori europei, Pärt e Battiato, hanno trovato il suono interno attraverso percorsi opposti ma convergenti: il silenzio nordico e il misticismo mediterraneo.

Cinema: l'immagine che guarda dentro

Andrej Tarkovskij ha fatto del rapporto interno/esterno il tema esplicito di tutta la sua opera. In Stalker (1979) la Zona è uno spazio esterno che obbedisce alle leggi dell'interno: si trasforma in base ai desideri e alle paure di chi la attraversa. La Stanza al centro esaudisce il desiderio più profondo, non quello dichiarato, ma quello vero, quello interno che

spesso non si conosce nemmeno. Il terrore finale è precisamente questo: e se l'interno che si rivela non fosse quello che pensavamo di essere?

In Solaris (1972) il pianeta materializza i ricordi inconsci degli astronauti, trasforma l'interno in esterno con precisione spietata. Non è il pianeta il problema: è che gli esseri umani non sanno cosa hanno dentro, e quando l'interno viene esternalizzato rimangono sconvolti da se stessi.

Wim Wenders in Il cielo sopra Berlino (1987) costruisce la metafora forse più bella: gli angeli sentono i pensieri interni degli esseri umani ma non possono toccare il mondo esterno. Damiel sceglie di diventare uomo, di rinunciare all'accesso all'interno altrui, per poter abitare l'esterno: sentire freddo, bere caffè, sporcarsi le mani. Il film dice che interno ed esterno non possono essere separati: si è pienamente vivi solo quando si abita entrambi.

David Lynch lavora sistematicamente sulla distanza tra superficie esterna e abisso interno. In Blue Velvet (1986) la prima sequenza è programmatica: i fiori perfetti, il prato verde, il cielo azzurro, poi la macchina da presa scende sottoterra, tra gli insetti, nel buio biologico. L'esterno rassicurante nasconde sempre un interno perturbante. In Mulholland Drive (2001) l'intera prima parte è il sogno che il personaggio costruisce per non vedere la propria realtà interna; la seconda è ciò che rimane quando il sogno crolla. In Eyes Wide Shut, Kubrick descrive una vita esterna apparentemente perfetta, la casa meravigliosa, il matrimonio riuscito, il successo, che nasconde un interno insoddisfatto e inquieto. Il titolo dice tutto: occhi spalancati ma chiusi, incapaci di vedere l'interno.

Due film completano la sezione cinematografica con forza particolare. La Montagna Sacra (Jodorowsky, 1973) è cinema alchemico puro: il viaggio dalla illusione esterna verso la verità interna, attraverso la dissoluzione sistematica di ogni identità esterna. Il finale, la macchina da presa si ritira e rivela il set, è il gesto più radicale: la finzione esterna è mostrata come tale, costringendo lo spettatore a chiedersi cosa sia

reale. È Baudrillard, Lem, Dick in forma visiva psichedelica, con le radici nella tradizione alchemica e nella mistica che il saggio ha già esplorato.

Matrix (Wachowski, 1999) è il testo più accessibile e popolare sul tema nella storia del cinema. La Matrix è il simulacro di Baudrillard reso narrativa di massa, le sorelle Wachowski citano esplicitamente Simulacri e simulazione nel film. La pillola rossa/blu è la scelta tra l'interno difficile e l'esterno confortevole ma falso. «There is no spoon» è il teorema di Gödel in forma zen: la realtà esterna è una costruzione interna. Morfeo è Krishnamurti. L'Oracolo è il Seelengrund di Eckhart. E Neo è chiunque di noi nel momento in cui decide di smettere di guardare la casa dell'altro e di tornare ad abitare la propria.

Arti visive: vedere ciò che è già lì

Edward Hopper è il pittore del tema per eccellenza. In Nighthawks (1942), Automat (1927), Morning Sun (1952) le figure sono collocate in spazi esterni confortevoli, bar, uffici, stanze ben arredate, ma completamente sole nel loro interno. L'esterno è illuminato, visibile, riconoscibile; l'interno dei personaggi è opaco, inaccessibile, profondo. Hopper dipinge persone che abitano l'esterno senza abitare l'interno: la casa è bella, la luce è calda, tutto sembra a posto, e tutto è lontanissimo.

Caspar David Friedrich costruisce la sua iconografia sulla figura del Rückenfigur, il personaggio visto di spalle che contempla un paesaggio immenso. Il Viandante sul mare di nebbia (1818) è la sintesi: non vediamo il suo volto, non sappiamo cosa pensa. L'esterno sublime, la nebbia, le cime, l'infinito, non è il soggetto del dipinto: lo è il movimento interiore che quella vastità provoca in chi guarda. Friedrich dipinge sempre l'esterno per mostrare l'interno.

René Magritte lavora direttamente sulla confusione tra rappresentazione interna e realtà esterna. In La condition humaine (1933) un quadro rappresenta esattamente il paesaggio che si trova dietro di esso, nascondendolo e sostituendolo: non sai più se stai guardando la realtà

esterna o la sua immagine interna. È la stessa domanda di Baudrillard, quando il simulacro sostituisce il reale, formulata quasi cinquant'anni prima in forma pittorica.

Mark Rothko realizza l'impresa forse più paradossale: creare uno spazio interno attraverso mezzi puramente esterni. Le sue campiture di colore non rappresentano nulla di esterno, nessuna narrazione, nessuna figura, nessun confronto possibile. Eppure producono nel visitatore un'esperienza profondamente interna: emozione pura, presenza, talvolta commozione. Rothko disse: «Non sono interessato alle relazioni di colore o forma. Mi interessa solo esprimere le emozioni umane fondamentali.» L'esterno, la tela, il pigmento, come via diretta verso l'interno dello spettatore. La grande arte, in fondo, è sempre questo: un esterno che apre una porta verso ciò che già era dentro.

La letteratura come abitare l'interno

Se la filosofia ha costruito i concetti e la scienza li ha misurati, la letteratura li ha abitati, ha fatto vivere al lettore, dall'interno, ciò che le parole astratte solo indicano. Alcuni dei più grandi narratori e poeti della modernità hanno costruito la loro opera attorno al paradosso dell'interno e dell'esterno, ciascuno con una soluzione formale diversa.

Cervantes: quando l'interno riscrive l'esterno

Don Chisciotte (1605-1615) è il primo grande romanzo moderno e già il più radicale nella sua trattazione del tema. Il protagonista ha l'interno, nutrito di romanzi cavallereschi, così potente da trasformare la percezione dell'esterno: i mulini a vento diventano giganti, le locande castelli, Dulcinea una principessa. È il paradosso invertito rispetto a quello del nostro saggio: non è l'esterno che oscura l'interno, ma l'interno che riscrive l'esterno. La follia di Don Chisciotte è anche la sua fedeltà assoluta a se stesso, alla propria visione interiore contro ogni evidenza. Unamuno lo avrebbe letto come un santo laico: l'uomo che non cede all'esterno.

Dostoevskij: il sottosuolo come trappola

Le Memorie dal sottosuolo (1864) creano il primo grande personaggio della modernità che vive esclusivamente nell'interno e ne è prigioniero. L'Uomo del sottosuolo è incapace di agire nel mondo esterno non per debolezza ma per eccesso di coscienza interna: «l'uomo d'azione è sempre limitato». Chi ha troppo interno non riesce a muoversi nell'esterno. Dostoevskij descrive la trappola opposta a quella degli influencer: non la fuga dall'interno verso l'esterno, ma la prigione dell'interno che non sa farsi esterno. Entrambe le condizioni sono forme di impossibilità di abitare il confine tra i due mondi.

Bulgakov: i manoscritti non bruciano

Mikhail Bulgakov scrive Il Maestro e Margherita negli anni Trenta, in pieno stalinismo, sapendo che non sarà pubblicato in vita. Il romanzo è esso stesso un atto di fedeltà all'interno contro un esterno che lo vuole distruggere. La frase più celebre, «i manoscritti non bruciano», è la risposta letteraria più potente mai scritta sulla resilienza dell'interno: l'opera interna autentica è indistruttibile anche quando l'esterno la brucia fisicamente. Woland (il Diavolo) restituisce il manoscritto al Maestro: ciò che viene creato dall'interno più profondo non può essere cancellato dall'esterno più violento.

La tragedia di Ponzio Pilato è la forma narrativa dell'insicurezza ontologica di Laing: Pilato sa internamente che Yeshua è innocente, ma cede all'esterno (il potere, la carriera, la paura) e lo condanna. La sua punizione eterna è proprio questo: restare sulla soglia tra la verità interna che conosce e l'azione esterna che ha compiuto, incapace di abitare né l'una né l'altra. Margarita compie il percorso inverso: abbandona la vita esterna confortevole, la bella casa, il marito devoto, la sicurezza materiale, per la verità interna dell'amore. Il finale assegna al Maestro e a Margarita non la «luce» (il paradiso, l'esterno celeste) ma la «pace»: uno stato liminale, né pienamente esterno né pienamente interno, la soglia come luogo di dimora definitiva.

Kafka: l'esterno come incubo dell'interno

Franz Kafka costruisce sistematicamente l'esterno come topografia dell'interno. Nel Processo (1925) Josef K. è accusato di una colpa che non conosce da un tribunale che non riesce a trovare: è la cartografia dell'interno colpevole proiettata in un esterno burocratico incomprensibile. Nel Castello l'esterno è sempre visibile, sempre vicino, sempre inaccessibile: è la casa dell'altro per eccellenza, quella che si ammira eternamente senza mai entrarvi. La Metamorfosi inverte la direzione: la trasformazione interna, l'alienazione, l'estraniamento dal lavoro e dalla famiglia, diventa visibile esternamente come corpo d'insetto. L'interno che non si può dire diventa mostro esterno.

Woolf: i momenti di essere

Virginia Woolf ha costruito la tecnica del flusso di coscienza esattamente per dare forma letteraria all'interno. In Mrs Dalloway (1925) una giornata esterna banale, preparare una festa, contiene mondi interni di vastità incommensurabile. Il suo concetto di moments of being contrapposto al non-being, la vita automatica, esterna, non vissuta, è la formulazione letteraria della reducing valve di Huxley: la maggior parte della vita scorre nell'automatismo esterno; i momenti di essere sono quelli in cui l'interno si sveglia e vede ciò che era sempre stato lì.

Borges: l'Aleph e il labirinto

Jorge Luis Borges è il narratore che ha spinto il paradosso alle sue conseguenze ontologiche più estreme. L'Aleph (1945) è la metafora più potente: un punto nello spazio che contiene tutti i punti simultaneamente, l'interno che racchiude l'intero esterno. Il narratore lo trova nel seminterrato buio di una casa banale, non cercandolo ma inciampandoci. La ricchezza assoluta era nascosta nell'interno di un edificio ordinario; l'esterno glorioso e ammirato, la Beatriz Viterbo che il narratore continua a celebrare, era vuoto.

In Tlön, Uqbar, Orbis Tertius un mondo interamente costruito dall'interno, da una mente collettiva, gradualmente sostituisce il mondo esterno: il simulacro di Baudrillard in forma narrativa, scritto quarant'anni prima. In Le rovine circolari il sognatore che crea un uomo sognandolo scopre di essere a sua volta sognato da qualcun altro: interno ed esterno si contengono a vicenda senza fine, come le monadi di Leibniz o il sogno della farfalla di Zhuangzi.

Pessoa: le vite interiori parallele

Fernando Pessoa è il caso letterario più estremo. Il progetto degli eteronimi, Álvaro de Campos, Ricardo Reis, Alberto Caeiro, Bernardo Soares, non è un gioco: è la moltiplicazione deliberata degli interni, ciascuno con la propria biografia, poetica, visione del mondo. Il Libro dell'inquietudine (postumo, 1982) di Soares è il diario di un interno che non riesce a tradursi in esterno: Soares lavora come impiegato contabile, vive in una stanza a Lisbona, non fa nulla di visibile, ma la sua vita interiore è di un'intensità che nessuna vita esterna potrebbe eguagliare.

«Non sono nulla. Non sarò mai nulla. Non posso voler essere nulla. A parte ciò, porto in me tutti i sogni del mondo.», Fernando Pessoa, Tabaccheria

È la risposta più radicale al paradosso del nostro saggio: l'esterno è niente; l'interno è tutto. Non come consolazione, ma come constatazione ontologica.

Calvino: le città come stati interni

Italo Calvino con Le città invisibili (1972) costruisce cinquantacinque città che sono altrettante topografie interne: stati d'animo, memorie, desideri, paure diventati architetture. Marco Polo le descrive a Kublai Kan che non le ha mai viste, e la domanda implicita è sempre: stiamo parlando dell'esterno o dell'interno? Le città sono reali o sono proiezio-

ni? Calvino risponde che la domanda è mal posta: le città più reali sono quelle che abitiamo nell'interno, e quelle che abitiamo nell'interno sono costruite con i mattoni dell'esterno che abbiamo vissuto.

Cărtărescu: il sogno come realtà più vera

Mircea Cărtărescu porta l'interno alla sua massima potenza visionaria. In Orbitor il sogno, la memoria e l'allucinazione sono più reali del mondo esterno quotidiano; la Bucarest interiore dell'autore è più viva e più densa della Bucarest geografica. Il suo progetto è esplicitamente quello di costruire un universo interno totale, la letteratura come ordine implicato di Bohm, come castello di Teresa d'Ávila in cui ogni stanza è un'ulteriore profondità dell'essere.

Gospodinov: il tempo come rifugio interno

Georgi Gospodinov, International Booker Prize 2023, costruisce in Cronorifugio (2020) una clinica per malati di Alzheimer che ricrea ambienti del passato: decenni ricostruiti nei minimi dettagli perché i pazienti possano rifugiarsi nel tempo interno della memoria quando il presente esterno diventa insopportabile. Il paradosso: il rifugio nell'interno (il passato personale) diventa gradualmente una proposta politica, interi paesi potrebbero votare per tornare a vivere in un decennio passato. La memoria come spazio interno che sostituisce il presente esterno. Il raccordo con Proust, con Leopardi, con Bergson è immediato; ma Gospodinov porta il tema alla sua conseguenza più inquietante: quando l'interno-come-rifugio diventa una scelta collettiva, è ancora un interno o è diventato un nuovo esterno condiviso?

Murakami: scendere nel pozzo

Haruki Murakami costruisce sistematicamente mondi sotterranei, pozzi, corridoi nascosti che portano dall'esterno all'interno. In L'uccello che girava le viti del mondo (1994-95) il protagonista deve letteralmen-

te scendere in un pozzo, nell'oscurità totale, solo con il proprio interno, per recuperare ciò che ha perduto nel mondo esterno. In Kafka sulla spiaggia (2002) i corridoi sotterranei portano in una realtà alternativa che è più vera di quella superficiale. Il messaggio implicito in quasi tutta l'opera di Murakami è sempre lo stesso: l'esterno è il luogo del problema; l'interno è il luogo della risposta. Ma bisogna avere il coraggio di scenderci.

Hesse: la via interna e i suoi limiti

Hermann Hesse ha costruito un'intera opera attorno alla tensione interno/esterno, declinandola in forme diverse in ciascun romanzo. Siddhartha (1922) è il percorso più diretto: il protagonista abbandona i privilegi esterni e percorre tutti i cammini possibili, l'ascesi, il piacere, il commercio, l'amore, senza trovare ciò che cerca. La risoluzione arriva solo quando impara ad ascoltare il fiume, che non va da nessuna parte e contiene tutto: la metafora dell'interno che fluisce senza bisogno di destinazioni esterne. Come in Eliot, tutti i cammini esterni riportano al punto di partenza interno, ma ora lo si vede per la prima volta.

In Steppenwolf (1927) Harry Haller è diviso tra il mondo esterno borghese, confortevole, ordinato, privo di profondità, e il suo interno ricco e scomodo. Il Teatro Magico, «solo per folli», è lo spazio in cui l'interno viene esternalizzato: tutti i sé di Harry prendono forma visibile. È la versione letteraria della distinzione di Faggin fra informazione semantica e sintattica, e del doppio sé di Laing. Demian (1919) formula la domanda centrale dell'intero saggio in forma narrativa: «Volevo solo cercare di vivere in accordo con ciò che spontaneamente tendeva a uscire da me. Perché era così difficile?»

Ma è Il gioco delle perle di vetro (1943), l'opera per cui Hesse riceà il Nobel, a offrire il contributo più raro e prezioso. La Castalia del romanzo è la realizzazione estrema di tutto ciò che il saggio ha invocato: una società che ha scelto radicalmente il primato dell'interno, intelletto, cultura, sintesi, sull'esterno. Il Gioco delle Perle di Vetro è la sublimazione finale: un'arte così pura da contenere tutta la musica, la

matematica e la filosofia in un unico sistema interno. Ma Hesse mostra che questo sogno ha un rovescio: tagliandosi completamente dall'esterno, la cultura interna di Castalia è diventata sterile. Il protagonista Josef Knecht abbandona alla fine la posizione più alta per tornare nel mondo esterno a insegnare a un singolo bambino. L'interno deve reincontrare l'esterno per restare vivo.

È il monito più prezioso dell'intera tradizione letteraria esplorata: il saggio non invita a sostituire l'esterno con l'interno, ma a trovare la tensione produttiva tra i due. La Castalia perfetta e sterile è l'altra faccia del turista Instagram: entrambi hanno perso il confine fertile tra dentro e fuori.

Kerouac: la strada che cerca l'interno

Jack Kerouac rappresenta qualcosa che gli altri narratori non offrono: la ricerca consapevole dell'interno attraverso il movimento esterno, e il suo fallimento parziale. Nei Vagabondi del Dharma (1958) la tensione è incarnata in due personaggi: Ray Smith/Kerouac cerca l'interno attraverso la strada, il jazz, il movimento; Japhy Ryder (il poeta Gary Snyder) lo trova attraverso lo Zen, la meditazione, la disciplina. Il primo è il turista spirituale: accumula esperienze esterne invece di abitarle. Il secondo è il praticante. Il libro è abbastanza onesto da mostrare che Snyder ha capito qualcosa che Kerouac continua a inseguire senza trovare.

È negli Angeli di desolazione (1965) che Kerouac tocca il tema più direttamente. Trascorre sessantatré giorni completamente solo come guardiano antincendio sulla cima di Desolation Peak: isolamento totale, nessun contatto con l'esterno. È il suo esperimento di Walden. Ma dove Thoreau emerge arricchito, Kerouac emerge sconfitto: la solitudine non produce pace interna, produce noia, angoscia, desiderio ossessivo di tornare all'esterno. L'interno che emerge quando l'esterno viene rimosso non è il paradiso dei mistici: è un luogo scomodo, pieno di

demoni, difficile da abitare. È la parte più onesta e la più rara: non basta ridurre l'esterno per trovare la ricchezza dell'interno. L'interno richiede anche coraggio.

Il paradosso fondamentale di tutta l'opera di Kerouac è che il movimento sulla strada, l'esterno per eccellenza, era in realtà una fuga dall'interno difficile da abitare. La strada come divertissement pascaliano: l'accumulo di esperienze esterne come narcotizzante per non dover stare fermi con se stessi. Kerouac lo capisce, lo scrive con lucidità, e continua a correre lo stesso. La sua onestà intellettuale è la sua grandezza.

La fantascienza e il confine interno/esterno

La fantascienza ha affrontato il paradosso interno/esterno con strumenti che nessun altro genere possiede: la capacità di costruire mondi interi per isolare una singola variabile filosofica. Dove il romanzo realista esplora la tensione tra interno ed esterno nella vita quotidiana, la fantascienza la porta alle sue conseguenze cosmiche, tecnologiche, ontologiche. Cinque voci tracciano una mappa che va dalla coscienza individuale alla scala galattica.

Lem: l'esterno che rispecchia l'interno

Stanisław Lem è lo scrittore di fantascienza che ha esplorato il tema con la maggiore profondità filosofica. Solaris (1961), già presente nel saggio attraverso Tarkovskij, merita menzione diretta: il romanzo è più radicale del film. L'oceano non materializza solo i ricordi interni: dimostra l'impossibilità fondamentale di conoscere un esterno davvero Altro. Kelvin non riesce a capire il pianeta non per mancanza di intelligenza, ma perché qualsiasi contatto con l'esterno è mediato dall'interno. Conosciamo sempre noi stessi, mai l'Altro.

La voce del padrone (Głos Pana, 1968) è ancora più diretto: scienziati di tutto il mondo cercano di decodificare un segnale extraterrestre. Dopo anni di analisi, scoprono che il segnale rispecchia principalmente le proiezioni interne dei ricercatori stessi. L'esterno cosmico è uno

specchio dell'interno umano. Il congresso di futurologia (1971) radicalizza Huxley: la realtà esterna è rivelata essere un costrutto farmacologico che ha sostituito l'esterno con un interno artificiale. Baudrillard in forma narrativa, scritto dieci anni prima.

Bradbury: la difesa dell'interno

Ray Bradbury costruisce in Fahrenheit 451 (1953) la distopia più diretta del tema: una società che brucia i libri è una società che criminalizza la vita interiore. Le televisioni a parete, «la famiglia», sono la versione distopica dei social media: superfici esterne che simulano relazioni interne. Clarisse, la ragazza che chiede a Montag «sei felice?», è il personaggio che costringe a voltare lo sguardo verso l'interno, e quella domanda sola basta a cambiare tutto. Il dettaglio più bello: i book people alla fine non conservano i libri su carta, li memorizzano, li portano dentro di sé. La cultura sopravvive solo interiorizzandosi completamente.

Nelle Cronache marziane (1950) i Marziani, capaci di leggere le menti, sono lo specchio dell'interno umano: gli uomini arrivano su Marte cercando l'esterno e trovano riflesse le proprie paure e i propri desideri. In Qualcosa di sinistro (1962) il luna park materializza l'interno in forma esterna seducente e distruttiva: il labirinto di specchi che mostra ciò che si desidera davvero. È la versione gotica del Teatro Magico di Hesse, e l'avvertimento che avere l'interno portato fuori senza saggezza può essere letale.

Clarke: il viaggio esterno come trasformazione interna

In 2001: Odissea nello spazio (1968) il viaggio fisico verso Saturno è l'occasione per una trasformazione radicale dell'interno. L'intera sequenza finale, il viaggio attraverso il monolite, la camera in stile Luigi XVI, la nascita dello Star Child, è una morte e rinascita dell'inter-

no: Bowman abbandona tutto l'esterno per accedere a una coscienza nuova. Il più grande viaggio esterno della letteratura fantascientifica è in realtà un viaggio interno.

La fine dell'infanzia (1953) affronta il problema inverso: l'umanità deve abbandonare il proprio interno individuale per fondersi con la mente cosmica collettiva. I bambini perdono la propria identità interna e diventano parte di un esterno cosmico trascendente. Clarke non giudica: mostra l'ambiguità. La perdita dell'interno individuale come prezzo forse necessario dell'evoluzione collettiva. La domanda rimane aperta: vale la pena?

Liu Cixin: l'interno come unico rifugio cosmico

Ne La foresta oscura (2008), secondo volume della trilogia, Liu Cixin costruisce il paradosso più radicale: i Wallfacer, quattro individui scelti per elaborare strategie di difesa, devono tenere i loro piani assolutamente interni, mai esteriorizzati, perché il nemico legge qualsiasi comunicazione esterna. Per la prima volta nella storia, l'interno è letteralmente l'unico spazio sicuro. Luo Ji costruisce una vita interiore, una donna immaginaria, un paesaggio mentale, che diventa più reale di qualsiasi esterno. La sopravvivenza della civiltà dipende dalla capacità di abitare l'interno senza mai tradirlo.

La Dark Forest Theory stessa è una formulazione cosmica dell'insicurezza ontologica di Laing applicata alla scala galattica: nell'universo, ogni civiltà deve nascondere la propria esistenza interna all'esterno cosmico, che è un campo di sterminio. L'interno deve proteggersi dall'esterno per sopravvivere. Il paradosso è che questa protezione, spinta all'estremo, produce lo stesso isolamento sterile della Castalia di Hesse.

Philip K. Dick: cosa rende reale l'interno?

Philip K. Dick è forse il più rilevante di tutti per il nostro tema, e merita una sottosezione autonoma. Quasi tutta la sua produzione ruota attorno a un'unica domanda ossessiva: cosa distingue l'esperienza interna reale dalla sua simulazione esterna?

Il cacciatore di androidi (1968), base di Blade Runner, chiede esplicitamente: gli androidi hanno un interno (empatia, soggettività, coscienza) oppure solo un esterno umano perfettamente simulato? Il test Voigt-Kampff è il tentativo impossibile di misurare l'interno dall'esterno. Non funziona con certezza, e questo è il punto. Penrose aveva detto lo stesso: nessuna descrizione esterna può esaurire l'interno.

In Ubik (1969) la realtà esterna si rivela essere un costrutto interno artificialmente mantenuto. In A Scanner Darkly (1977), in parte autobiografico, il protagonista sotto copertura diventa inconsapevolmente osservatore di se stesso: l'interno si sdoppia in un sé che vive e un sé che osserva il sé che vive, e i due smettono di comunicare. È la dissociazione laingiana tra interno vissuto ed esterno osservato portata al limite clinico. Dick non offre soluzioni: offre la vertigine del dubbio. E forse è questa la risposta più onesta di tutte: il confine tra interno ed esterno non è una linea da tracciare una volta per tutte, ma un territorio da abitare con umiltà e attenzione perpetua.

I poeti dell'interno

La poesia ha affrontato il paradosso interno/esterno con strumenti che la filosofia non possiede: non la dimostrazione, ma l'evocazione diretta. Sette voci, distribuite tra Ottocento e Novecento, tra Europa e America, tracciano una cartografia lirica che si intreccia con tutto ciò che abbiamo esplorato.

Leopardi: il piacere è sempre interno

Giacomo Leopardi elabora il tema su tre livelli distinti. Nello Zibaldone sviluppa la teoria del piacere: la soddisfazione è sempre interna e immaginata, mai esterna e reale. Nel momento in cui si possiede l'oggetto desiderato, il piacere svanisce, perché risiedeva nell'anticipazione interna, non nell'oggetto esterno. È l'adattamento edonico di Schopenhauer scritto in parallelo, da un'angolazione lirica.

L'Infinito (1819) è la poesia del paradosso: la siepe che nega la vista esterna libera l'immaginazione interna verso un infinito che l'esterno non potrebbe mai contenere. L'ostacolo esterno diventa occasione per l'espansione interna. La rimembranza completa il trittico: le cose sono più belle quando ricordate, interiorizzate, trasformate, che quando vissute direttamente. Silvia, nella poesia omonima, è più viva come memoria interna che come presenza esterna. Il passato non è ciò che è accaduto fuori: è ciò che il tempo ha costruito dentro.

Blake: le porte della percezione

William Blake è già presente nel documento senza essere nominato: la frase da cui Huxley ha tratto il titolo The Doors of Perception è sua, tratta da Il matrimonio del Cielo e dell'Inferno (1790-1793): «If the doors of perception were cleansed every thing would appear to man as it is, Infinite.» Le porte non si sporcano da sole: sono i sistemi esterni, la legge, la religione istituzionale, la ragione meccanica, che le otturano. Le mind-forged manacles di London (1794), le catene forgiate nella mente, sono la versione poetica del das Man di Heidegger: ci convinciamo che i limiti esterni siano interni, e finiamo per imprigionarci da soli.

La distinzione tra Single Vision (la visione esterna, materiale, newtoniana) e Fourfold Vision (la visione piena, interna, immaginativa) mappa il paradosso del saggio: «May God us keep / From Single Vision & Newton's Sleep.» E in Auguries of Innocence porta il tema alla sua formulazione più condensata:

To see a World in a Grain of Sand And a Heaven in a Wild Flower Hold Infinity in the palm of your hand And Eternity in an hour.

È l'Aleph di Borges in quattro versi, scritto centocinquanta anni prima. L'infinito esterno contenuto nell'interno di un dettaglio minimo.

Whitman: contengo moltitudini

«I am large, I contain multitudes», da Song of Myself (1855), è la risposta poetica più diretta all'intera premessa del saggio. Mentre tendiamo a svalutare il nostro interno guardando l'esterno altrui, Whitman proclama il contrario: l'interno è immenso, abbondante, plurale, irriducibile a qualsiasi definizione esterna. La struttura di Song of Myself è un'espansione progressiva dall'io interno verso il tutto esterno, e poi un ritorno: il sé contiene l'universo, non viceversa.

Il contrasto con la mentalità del turista Instagram è lampante: invece di cercare l'infinito fuori, altri luoghi, altre vite, altri profili, Whitman lo trova dentro. Il suo catalogo di mestieri, paesaggi e creature non è descrizione dell'esterno: è atto di assorbimento interno. Il confronto con Pessoa è illuminante: dove Pessoa moltiplica il sé interno in eteronimi esterni distinti, Whitman contiene tutte le molteplicità in un unico sé interno espanso. Due risposte diverse alla stessa domanda: come fare spazio alla ricchezza dell'interno?

Rilke: lo spazio interiore del mondo

Le Lettere a un giovane poeta (1929) contengono il consiglio più diretto che un poeta abbia mai dato sull'interno: «Vada dentro di sé. Cerchi la ragione che la spinge a scrivere… Scavi dentro se stesso fino alle radici più profonde.» Non è un'indicazione stilistica: è ontologica. Nella poesia del 1914 Es winkt zu Fühlung fast aus allen Dingen elabora il concetto di Weltinnenraum, spazio interiore del mondo: l'interiorità più profonda non è separata dall'esterno ma lo contiene trasformato. «Attraverso tutti gli esseri si protende l'unico spazio: spazio interiore del mondo.» La grande arte non descrive l'esterno: lo assorbe nell'interno fino a farlo coincidere. È la risposta poetica alla monade di Leibniz.

Dickinson: il cervello più vasto del cielo

The Brain, is wider than the Sky, For, put them side by side, The one the other will contain With ease, and You, beside. (Emily Dickinson, n. 632, 1862)

Il cervello, l'interno, è più vasto del cielo, l'esterno: lo contiene, non ne è contenuto. È la formulazione poetica più precisa dell'ordine implicato di Bohm e del Weltinnenraum di Rilke. Dickinson lo sapeva anche autobiograficamente: visse quasi reclusa nella sua casa di Amherst, raramente uscendo, e trovò dentro quella casa un universo che nessun viaggio esterno avrebbe potuto eguagliare.

Baudelaire: le corrispondenze e lo spleen

In Correspondances (1857) Baudelaire propone che il mondo esterno sia un sistema di simboli che rimandano a realtà interne: «La Nature est un temple où de vivants piliers / Laissent parfois sortir de confuses paroles…» La natura è un tempio di simboli che parlano all'interno. Il poeta è colui che sa leggere quella corrispondenza, usare l'esterno come porta verso l'interno. Lo spleen è la versione lirica dell'insicurezza ontologica di Laing: il peso schiacciante dell'esterno sull'interno che non trova la via d'uscita.

Eliot: tornare dove si è partiti

I Four Quartets (1943) si chiudono con la sintesi più fulminante della tradizione occidentale sul tema:

We shall not cease from exploration And the end of all our exploring Will be to arrive where we started And know the place for the first time. (T.S. Eliot, Little Gidding)

È Proust in forma di verso. Il viaggio, esterno o interno, non porta altrove: porta a vedere con occhi nuovi il luogo da cui si è partiti. La casa che abitiamo, la vita che viviamo, già contengono tutto, ma occorre un lungo percorso per poterle finalmente vedere. È la conclusione poetica dell'intero saggio.

Epilogo: La via d'uscita, abitare la soglia con consapevolezza

Proviamo a immaginare una mattina ordinaria. Qualcuno si sveglia, prende il telefono, controlla Instagram prima ancora di alzarsi. Scorre immagini di case, viaggi, cene, corpi, tramonti, tutto accuratamente selezionato per sembrare il meglio di qualcosa. Poi mette giù il telefono, guarda il soffitto della sua stanza, e per un momento la stanza gli sembra meno. Meno luminosa, meno interessante, meno degna di essere vissuta.

Questo saggio è stato scritto per quella persona in quel momento.

Ma c'è qualcosa che rende quella sensazione di vuoto ancora più difficile da combattere di quanto sembri. Aldous Huxley, nel descrivere la sua esperienza con la mescalina, aveva identificato una struttura neurologica precisa: il cervello funziona come una reducing valve, una valvola riduttrice. Non amplifica la percezione, la filtra. Seleziona sistematicamente ciò che è biologicamente utile, confrontare, acquisire, sopravvivere, e sopprime il resto. La ricchezza dell'interno, quella zona viva di compenetrazione tra sé e il mondo, viene oscurata non per distrazione o pigrizia: viene oscurata per costruzione evolutiva. Siamo macchine orientate verso l'esterno utile. Vedere il soffitto con la stessa intensità con cui vediamo la casa fotografata su Instagram richiederebbe, letteralmente, aggirare un filtro neurologico.

Abitare la soglia non significa spegnere il telefono. Significa qualcosa di più difficile e di più preciso: permettere che il soffitto e lo schermo coesistano nello stesso campo di attenzione senza che l'uno svaluti l'altro. Non la scelta tra il proprio interno e l'esterno altrui, ma il momento in cui si nota la differenza tra i due. Quel momento di notare è la soglia.

Abitare la soglia con consapevolezza significa imparare a stare in quella zona invece di uscirne, verso l'esterno puro dello schermo o verso l'interno puro del ritiro. Non scegliere. Non fuggire. Restare nel punto di massima tensione, che è anche il punto di massima vitalità.

Riconoscere la valvola riduttrice è già il primo passo per allentarla, non con la mescalina, ma con la stessa qualità di attenzione che i mistici chiamavano contemplazione e Krishnamurti descriveva come choiceless awareness: uno sguardo che non preferisce l'interno all'esterno né viceversa, ma li abita entrambi simultaneamente.

Philip K. Dick non offriva soluzioni. Offriva la vertigine del dubbio. È probabilmente la risposta più onesta: la soglia tra interno ed esterno non è una linea da tracciare una volta per tutte, né un luogo in cui stabilirsi per sempre. È un momento da riconoscere, ogni mattina, in quella stanza, prima ancora di alzarsi. E riconoscerla è già, in quel momento, abitarla.

Testi di riferimento

Neuroscienze e filosofia della coscienza

Tononi, Giulio, *Phi. Un viaggio dal cervello all'anima*, 2012
Penrose, Roger, *La mente nuova dell'imperatore* (The Emperor's New Mind), 1989
Penrose, Roger, *Ombre della mente* (Shadows of the Mind), 1994
Gallese, Vittorio e Rizzolatti, Giacomo, *Action recognition in the premotor cortex*, Brain, 1996
Damasio, Antonio, *Emozione e coscienza* (The Feeling of What Happens), 1999
Damasio, Antonio, *Il sé viene alla mente* (Self Comes to Mind), 2010
Faggin, Federico, *Irriducibile*, 2022
Blackmore, Susan, *Coscienza* (Consciousness: An Introduction), 2003
Dennett, Daniel C., *La coscienza. Che cos'è* (Consciousness Explained), 1991
James, William, *Principi di psicologia* (The Principles of Psychology), 1890
Hofstadter, Douglas R., *Gödel, Escher, Bach: un'eterna ghirlanda brillante*, 1979
Hofstadter, Douglas R., *Io sono uno strano anello* (I Am a Strange Loop), 2007

Fisica, cosmologia e realtà relazionale

Bohm, David, *Totalità e ordine implicato* (Wholeness and the Implicate Order), 1980
Bohm, David e Krishnamurti, Jiddu, *La fine del tempo* (The Ending of Time), 1985
Capra, Fritjof, *Il Tao della fisica* (The Tao of Physics), 1975
Capra, Fritjof, *La rete della vita* (The Web of Life), 1996
Rovelli, Carlo, *Helgoland*, 2020
Dawkins, Richard, *Il gene egoista* (The Selfish Gene), 1976

Filosofia della soglia, dell'interno e dell'esterno

Pascal, Blaise, *Pensieri* (Pensées), 1670
Leibniz, Gottfried Wilhelm, *Monadologia*, 1714
Hegel, G.W.F., *Fenomenologia dello Spirito* (Phänomenologie des Geistes), 1807
Heidegger, Martin, *Essere e Tempo* (Sein und Zeit), 1927
Sartre, Jean-Paul, *L'essere e il nulla* (L'Être et le Néant), 1943
Merleau-Ponty, Maurice, *Fenomenologia della percezione* (Phénoménologie de la perception), 1945
Merleau-Ponty, Maurice, *Il visibile e l'invisibile* (Le visible et l'invisible), 1968
Pirsig, Robert M., *Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta* (Zen and the Art of Motorcycle Maintenance), 1974
Carse, James P., *Giochi finiti e giochi infiniti* (Finite and Infinite Games), 1986

Psicologia e psicoanalisi

Freud, Sigmund, *Il disagio della civiltà* (Das Unbehagen in der Kultur), 1930
Jung, Carl Gustav, *Tipi psicologici* (Psychologische Typen), 1921
Jung, Carl Gustav, *L'io e l'inconscio* (Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten), 1928

Fromm, Erich, *Fuga dalla libertà* (Escape from Freedom), 1941
Fromm, Erich, *Avere o essere?* (To Have or to Be?), 1976
Laing, R.D., *L'io diviso* (The Divided Self), 1960
Laing, R.D., *La politica dell'esperienza* (The Politics of Experience), 1967
Schopenhauer, Arthur, *Il mondo come volontà e rappresentazione* (Die Welt als Wille und Vorstellung), 1818

Mistica e tradizioni sapienziali

Agostino di Ippona, *Confessioni* (Confessiones), 397–400
Eckhart, Meister, *Sermoni e trattati*, XIII–XIV sec.
Teresa d'Ávila, *Il castello interiore* (El castillo interior), 1577
Giovanni della Croce, *Notte oscura dell'anima* (Noche oscura del alma), 1578–1579
Laozi, *Tao Te Ching*, VI–IV sec. a.C.
Huxley, Aldous, *La filosofia perenne* (The Perennial Philosophy), 1945
Huxley, Aldous, *Le porte della percezione* (The Doors of Perception), 1954
Hofmann, Albert, *LSD: il mio bambino difficile* (LSD: Mein Sorgenkind), 1979
Krishnamurti, Jiddu e Bohm, David, *I limiti del pensiero* (The Limits of Thought), 1999
Gurdjieff, Georges Ivanovitch / Ouspensky, P.D., *Frammenti di un insegnamento sconosciuto* (In Search of the Miraculous), 1949

Sociologia, media e teoria del turismo

Debord, Guy, *La società dello spettacolo* (La Société du spectacle), 1967
Baudrillard, Jean, *Simulacri e simulazione* (Simulacres et simulation), 1981
Bauman, Zygmunt, *Modernità liquida* (Liquid Modernity), 2000
Girard, René, *Menzogna romantica e verità romanzesca* (Mensonge romantique et vérité romanesque), 1961

Eco, Umberto, *Apocalittici e integrati*, 1964
MacCannell, Dean, *Il turista* (The Tourist: A New Theory of the Leisure Class), 1976
Urry, John, *Lo sguardo del turista* (The Tourist Gaze), 1990
Augé, Marc, *Nonluoghi* (Non-lieux), 1992
Sapolsky, Robert, *Biologia del bene e del male* (Behave), 2017

Letteratura

Cervantes, Miguel de, *Don Chisciotte della Mancia* (Don Quijote de la Mancha), 1605–1615
Dostoevskij, Fëdor, *Memorie dal sottosuolo* (Zapiski iz podpol'ya), 1864
Bulgakov, Mikhail, *Il Maestro e Margherita* (Master i Margarita), postumo 1966–67
Kafka, Franz, *La metamorfosi* (Die Verwandlung), 1915; *Il processo* (Der Process), postumo 1925; *Il castello* (Das Schloss), postumo 1926
Woolf, Virginia, *La signora Dalloway* (Mrs Dalloway), 1925
Borges, Jorge Luis, *Finzioni* (Ficciones), 1944; *L'Aleph* (El Aleph), 1949
Pessoa, Fernando, *Il libro dell'inquietudine* (Livro do Desassossego), postumo 1982
Calvino, Italo, *Le città invisibili*, 1972
Hesse, Hermann, *Siddhartha*, 1922; *Il lupo della steppa* (Der Steppenwolf), 1927; *Il gioco delle perle di vetro* (Das Glasperlenspiel), 1943
Murakami, Haruki, *L'uccello che girava il mondo*, 1994; *Kafka sulla spiaggia*, 2002
Kerouac, Jack, *I vagabondi del Dharma* (The Dharma Bums), 1958; *Angeli di desolazione* (Desolation Angels), 1965
Lem, Stanisław, *Solaris*, 1961; *La voce del padrone* (Głos Pana), 1968
Bradbury, Ray, *Fahrenheit 451*, 1953
Clarke, Arthur C., *La fine dell'infanzia* (Childhood's End), 1953; *2001: Odissea nello spazio* (2001: A Space Odyssey), 1968
Liu Cixin, *Il problema dei tre corpi: La foresta oscura* (The Dark Forest), 2008
Dick, Philip K., *Il cacciatore di androidi* (Do Androids Dream of Elec-

tric Sheep?), 1968; *Ubik*, 1969; *Scrutare nel buio* (A Scanner Darkly), 1977
Gospodinov, Georgi, *Cronorifugio* (Vremeubezhishte), 2020
Cărtărescu, Mircea, *Orbitor* (trilogia), 1996–2007
Proust, Marcel, *Alla ricerca del tempo perduto* (À la recherche du temps perdu), 1913–1927

Poesia

Leopardi, Giacomo, *Canti*, 1831; *Zibaldone di pensieri*, postumo 1898–1900
Blake, William, *Il matrimonio del Cielo e dell'Inferno* (The Marriage of Heaven and Hell), 1790–1793
Whitman, Walt, *Foglie d'erba: Canto di me stesso* (Leaves of Grass: Song of Myself), 1855
Dickinson, Emily, *Poesie* (Poems), 1862 (postume)
Baudelaire, Charles, *I fiori del male* (Les Fleurs du Mal), 1857
Rilke, Rainer Maria, *Elegie Duinesi* (Duineser Elegien), 1923; *Lettere a un giovane poeta* (Briefe an einen jungen Dichter), 1929
Eliot, T.S., *Quattro quartetti* (Four Quartets), 1943

Filosofia antica e pensiero classico

Seneca, Lucio Anneo, *Lettere a Lucilio* (Epistulae morales ad Lucilium); *La brevità della vita* (De brevitate vitae), I sec. d.C.
Laozi, *Tao Te Ching*, VI–IV sec. a.C.
Zhuangzi, *Zhuangzi*, IV sec. a.C.

Nella stessa collana

1. *Il Golem — Argilla e Parola*

L'autore

Giovanni Martini, sociologo, vive in Trentino sull'Altopiano di Pine'. Lettore onnivoro con una predilezione per la narrativa speculativa, la filosofia e la scienza, coltiva da sempre la ricerca di connessioni tra discipline distanti: fisica e coscienza, Oriente e Occidente, mito e tecnologia. Preferisce le tensioni irrisolte alle sintesi facili. La *Collana Erranze* è il luogo in cui raccoglie questi sconfinamenti.